

PRINCIPI DI BASE DI UNA CORRETTA METODOLOGIA D'INTERVENTO NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLA PALLAVOLO IN GIOVANI ATLETI/E

di Giuseppe Braglia

Nella pallavolo l'allenamento della forza è importante, anzi è necessario e opportuno soprattutto nelle fasce giovanili, questo deve precedere l'allenamento tecnico onde evitare che, in assenza di adeguati presupposti fisici (carenza di distretti muscolari) l'apprendimento di un fondamentale avvenga in modo errato.

Spesso alla base dell'esecuzione non totalmente soddisfacente di un fondamentale, può esserci il comportamento motorio (o un non comportamento) inadeguato di un segmento corporeo. La presenza di un anello debole può infatti compromettere l'esecuzione di un fondamentale indipendentemente dalla volontà. Mi spiego meglio: in presenza di una carenza muscolare, esempio nella posizione bassa della difesa, la ripetizione sistematica di questo non è detto colmi il deficit, anzi talvolta lo aggrava in quanto altri segmenti compensano quello carente, che viene sempre più escluso. E' così necessario un intervento analitico sul nostro giovane atleta, eseguito sul campo, individuando eventuali carenze muscolari limitatorie nell'esecuzione del fondamentale stesso. Sarà poi nostro compito sul campo di allenamento osservare e controllare attraverso test quantitativi e qualitativi l'andamento della situazione. L'estrema praticità dei test quantitativi, non si tratta altro che misurare in centimetri o metri, la lunghezza o l'altezza di determinate esercitazioni che vedremo. E' inoltre importante svolgere esercizi che permettano il potenziamento di tutte le parti del corpo, un arto deve saper fare sia funzioni primarie che secondarie, l'intercambiabilità dei ruoli tra 2 lati deve essere totale, cioè quello che fa il DX deve saperlo fare anche il SX. Una buona indipendenza degli arti esercita una azione positiva anche sulle prestazioni simmetriche in cui due parti eseguono simultaneamente lo stesso movimento (es. spinta degli arti inf. Nel muro, o degli arti sup. nel palleggio).

La pallavolo ha bisogno di atleti con una motricità bilaterale equivalente in particolare a livello degli arti inferiori, ma anche a livello di quelli superiori. I gesti tecnici che comportano una discriminazione costante dei compiti primari e secondari tra lato SX e DX rappresentano una specializzazione che è favorita ed esaltata dalla presenza di una motricità bilaterale (es. colpo d'attacco o appoggio asimmetrico degli arti inf. Nel colpo d'attacco).

Alla domanda: quale è il momento adatto per iniziare ad utilizzare il bilanciere o sovraccarichi di una certa entità per lo sviluppo di una forza speciale richiesta da una qualsiasi disciplina sportiva, in giovani atleti?

Il più grande ricercatore mondiale di allenamento giovanile (Peter Tschien) ha risposto: IL PIU' TARDI POSSIBILE.

Se dopo tanti anni di preparazione di base, riteneste necessario allenare il vostro giovane pallavolista con bilancieri, sarà bene rispettare i seguenti principi:

- 1) Riduzione degli scompensi: prima di iniziare qualunque programma, si dovrà individuare la presenza di eventuali asimmetrie, disformismi o vizi di portamento;
- 2) Allenamento centrifugo: preoccuparsi anticipatamente del potenziamento corretto (si vedrà dopo come) delle grosse masse muscolari più vicino al centro, rispetto al baricentro corporeo, addominali, dorsali, cingolo scapolo omerale;
- 3) Progressività: prima del sovraccarico allenare la resistenza organica e potenziare le funzioni cardio-circolatorie, attraverso esercitazioni denominate circuit-training, che vedremo;
- 4) Gradualità: ricercare impegni che hanno lo scopo ben preciso di migliorare l'efficienza di specifici settori che vengono maggiormente sollecitati nella pallavolo;
- 5) Continuità e frequenza: l'allenamento deve svolgersi in continuità nel tempo, eliminando periodi di riposo eccessivamente lunghi, che creano i presupposti di adattamento alla inattività; la frequenza di allenamento deve almeno garantire il mantenimento della qualità;
- 6) Apprendimento: ogni esercizio, anche il più semplice, necessita di un periodo più o meno lungo di tirocinio, affinché l'atleta impari ad eseguirlo correttamente;
- 7) Alternanza: non si deve dimenticare che il pallavolista non è una macchina, pertanto l'allenamento sarà più redditizio e più facilmente gradito quando comprenderà una serie molteplice di attività ed esercizi.