

- Bisogna partire dal materiale umano che si ha a disposizione. Dopo una giornata tra scuola e casa in cui mantengono per ore la stessa postura i ragazzi arrivano in palestra che sono rigidi, il che innesca dei problemi importanti; il ginocchio resta flesso, tutti i muscoli posteriori della coscia sono corti, mentre la richiesta della nostra attività è basata su salti e spostamenti che prevedono degli allungamenti. Da qui per forza di cose insorgono stati infiammatori. L'obiettivo di una buona attivazione è quello di sbloccare e dare un'elasticità quasi naturale ad un corpo che è rimasto in una posizione statica per tanto tempo.
- Altro obiettivo dell'attivazione (e allungamento finale) è quello di compensare quelle posture dinamiche che la pallavolo richiede, soprattutto i movimenti tipici dello sport che sono prevalentemente di chiusura (muro, bagher, schiacciata portano alla chiusura del dorso, soprattutto se c'è un pallavolista alto, i banchi di scuola sono bassi).
- Si devono mobilitare i segmenti e dare elasticità soprattutto al tronco.
- Gli esercizi di compensazione sulle tenute e defaticamento finale.
- Partiamo con l'attivazione a terra perché le articolazioni sono più libere che in piedi (colonna in scarico) a cui abbinare degli esercizi di spostamento e di motricità per lo sviluppo delle capacità pallavolistiche (andature correttamente eseguite)
- Addominali e dorsali non solo fatti in scarico a terra, ma da in piedi con diverse proposte educative per il tronco a supportare il movimento delle braccia;
- Andature classiche e non (adatte creare i presupposti per i movimenti specifici)
- Forza a carico naturale
- Palle mediche
- Bilancieri e manubri
- Pesi.

Gli angoli specifici della pallavolo sono quelli su cui dovremmo andare ad esprimere forza. La coordinazione intrasegmentaria deve partire dalla capacità del tronco di supportare slanci e spinte degli arti superiori e inferiori.

Con il nostro carico di allenamenti 40-45 minuti di preparazione fisica sono sufficienti.

#### LAVORO A TERRA (10')

A terra ci si deve stare poco, ma ci sono le esigenze sopracitate per anche, ginocchia, zona lombare che devono lavorare in condizioni di scarico della colonna. Gli esercizi si presentano a carico naturale, la spalla, nei lavori a terra invece è in condizioni di carico (si verificano spesso condizioni di richiesta di forza isometrica e in allungamento).

- 1) Anche: mobilizzazioni del bacino (15-16 movimenti)
- 2) Allungamento adduttori (farfalla) e per la fascia lata (avvicinando i talloni al bacino, che può essere anche un test: questa postura, se crea difficoltà, implica dei problemi di mobilità dell'anca). Soprattutto in fase di inizio preparazione in quanto se cala il tono del quadricipite comincia a lavorare la parte esterna.
- 3) Torsioni a terra supine e prone in cui l'atleta deve percepire soprattutto la rotazione del bacino (espirazione in torsione, in quanto il diaframma si rilassa e permette la rotazione vertebrale)
- 4) Ginocchio distensioni coordinate ed alternate (una specie di leg extension controllata)
- 5) Addominali e dorsali a terra. Gli addominali e dorsali come abbiamo sempre fatto (tipo il crunch) tolgono delle tensioni invece noi dobbiamo andare a creare una cintura di tensioni che vadano ad insistere sul bacino e scaricano la colonna al fine di preservare dallo stress da salto e spostamento.

Fase di flessione dev'essere più lunga di quella di apertura, l'importante è che non si salga dritti, ma che si diminuisca la distanza tra sterno e pube. 20" - 30"

- 6) Concetto dello spiedino: recupero attivo e per non accumulare troppo acido lattico, si alterna un esercizio per la parete anteriore ed uno per quella posteriore, in cui la pausa non esiste perché lavorano i muscoli dorsali mentre recuperano gli addominali.
- 7) Parte alta del dorso, scapolari e romboide: adduzioni per le scapole. Sono esercizi per la mobilità articolare, se si vogliono fissare le spalle servono i pesi, però le bambine fanno fatica così.
- 8) Addome: tutti gli addominali lavorano in sinergia meccanica, quindi non si riescono ad escludere, ma si cambia solamente la percentuale di muscolatura di addome che si attiva. Gli addominali devono essere fatti in distensione e non solo dall'orizzontale, in quanto un allenamento composto solamente da questa tipologia di addominali può portare allo strappo del retto.
- 9) Dorso: orologio a terra che obbliga le scapole a ruotare in modo armonico ed allo stesso tempo a rimanere adesa al dorso; estensioni simmetriche (alternate e coordinate) eseguite in modo lento, in modo da creare quella tonicità atta a supportare l'allenamento tecnico. No aperture per non sovraccaricare il dorsale che fa venire il dorso curvo.
  - a. Esercizi di slancio in quadrupedia (propedeutici per gli appoggi e difesa)
  - b. Esercizi dinamici di slancio in quadrupedia per il controllo del corpo propedeutici per la difesa (stella e calciate)
- 10) Alternare gli esercizi per addominali: le doppie chiusure e le torsioni. Conviene alternarle, una volta si lavora solo sui retti e l'altra solo sulle torsioni (serie da 30 ripetizioni);
- 11) Non vanno proposte delle tenute da 1 minuto (vanno fatte alla fine dell'allenamento) perché il nostro sport richiede tutt'altra dinamica. Il cervelletto si è abituato a togliere delle scosse di attivazione per tenere fermo il muscolo, poi si parte con dei movimenti ad alto carico eccentrico e arrivano impulsi intensi.
- 12) Legge dell'alternanza nel reclutamento del muscolo e lavoro ad alto peso con stimolo dato dalla risposta ormonale a distanza;
- 13) Attivazione mentale;
- 14) Quindi si parte sulla mobilità in piedi.
- 15) Lavoro sulle caviglie, controllo dei piedi;
- 16) Ginocchia: propedeutica per lo squat;
- 17) Mobilizzazione dell'anca (pendolo);
- 18) Esercizio globale per anca e ginocchio: l'affondo, sia sagittale che frontale che in torsione (se si ha un certo fondo). 20". Con i molleggi eseguiti lentamente stimolano i vasti negli angoli specifici.
- 19) Aggiungere il lavoro di coordinazione sul tronco ed abituare l'atleta alla frenata eccentrica.
- 20) Lavorare sulla flessione estensione del tronco (immaginarsi in movimento di srotolamento della frusta) in cui gli angoli si aprono in maniera coordinata;
- 21) Dorso: solo in aperture. Stessa postura di prima, senza schiena dritta (per non forzare la posizione dei nuclei intravertebrali). Slanci alternati con le velocità specifiche dell'attacco con sensibilizzazione della spalla e del gomito. I muscoli profondi (rotatori della spalla, sovraspinoso...) vengono educati a mantenere la spalla stabile e quindi a controllare il movimento. Adduzioni. Sono esercizi coordinativi.
- 22) Circonduzioni, sempre in postura di spinta, in apertura.
- 23) Servono per educare alcuni muscoli a fissare le spalle, tipo orologio e rotazioni.
- 24) Collo, poco, torsioni e flessioni laterali.

RIASSUMENDO:

1. Rullate e spinte dei piedi
2. Affondi piccoli
3. Spinta del ginocchio
4. Lavoro propriocettivo con salto frontale e laterale
5. Lavoro coordinato affondi e tronco
6. Flesso-estensione
7. Spalle