

## Preparazione atletica per squadre giovanili (Under 13 – Under 15)

### Introduzione

L'obiettivo specifico di un programma di preparazione atletica nel settore giovanile (Under 13 e Under 15) è quello di creare un atleta generico, dotato dei gruppi muscolari e articolari necessari a sopportare le sollecitazioni a breve e medio termine che la pratica della pallavolo impone nell'arco di una carriera sportiva.

Se poi la carriera dovesse concludersi precocemente per cause diverse si avrà comunque la certezza di aver contribuito a costruire una persona fisicamente preparata che dovrebbe presentare minor predisposizione agli infortuni generici che possono riguardare la vita di tutti i giorni.

Le linee guida che sono state seguite sono le seguenti:

1. Lavoro a carico naturale o a carico minimo
2. Lavoro in condizioni di sicurezza totale
3. Continuità del lavoro nell'arco di tutta la stagione
4. Importanza prevalente della preparazione rispetto alla tecnica
5. Eliminazione di ogni situazione di sovraccarico strutturale

Le modalità generiche del lavoro sono riassumibili attraverso alcuni punti fermi:

- Il lavoro si apre sempre con una fase di riscaldamento e attivazione muscolo-articolare di circa 10'
- Il lavoro si svolge su circuiti a stazioni eseguiti da coppie di atleti per una durata di 30" ciascuno (mentre uno lavora l'altro recupera)
- Il lavoro si svolge su 7 stazioni per una durata di circa 10' (può impegnare fino a 14 atleti quindi)
- Il lavoro si conclude con una fase di allungamento e attivazione della mobilità articolare di circa 10'

In totale quindi ogni seduta di preparazione "toglie" al normale allenamento circa 30' che però sono un investimento per evitare che, quando a 16/17 anni l'atleta inizia a lavorare seriamente sulla preparazione atletica e sul potenziamento specifico, si trovi con squadre decimate da infortuni e dolori muscolo-articolari che si vanno cronicizzando.

I materiali necessari per lo svolgimento del programma completo sono stati ridotti al minimo così da renderlo attuabile anche in condizioni di estrema disorganizzazione dell'impianto in cui si lavora; essenzialmente dovrebbero essere sufficienti 4 funicelle, un paio di panche, una spalliera, quattro bilanceri da 1 kg (le bottiglie dell'acqua in PET riempite di sabbia sono perfette per lo scopo), due bilanceri da 2 kg, quattro elastici da 1,5 mt circa, un ostacolo di 30 cm circa (realizzabile anche con due ritti e una funicella), una scala (che può essere quella delle tribune o quella che porta agli spogliatoi) o comunque un plinto di 15/16 cm circa.

### Fase di riscaldamento

Presupponendo che l'attività di preparazione atletica venga eseguita ad inizio seduta, la fase di riscaldamento è il primo momento di lavoro durante l'allenamento. E' anche vero che alcuni tecnici preferiscono lavorare prima sulla tecnica, per avere a disposizione menti lucide a cui insegnare, e inseriscono la parte atletica a fine seduta; questa

è una soluzione attuabile, ma non bisogna presupporre che dopo la partitella o la fase di gioco gli atleti siano ancora 'caldi' e quindi possano passare al lavoro fisico saltando la fase di riscaldamento.

Nel riscaldamento è possibile inserire ogni forma di esercizio che stimoli l'attivazione muscolare attraverso corsa, spostamenti lenti e veloci, ripetizioni di movimenti che sollecitano l'azione dei diversi gruppi muscolari ecc.

#### Alcuni esempi:

A – Corsa 4' (con cambio di giro a metà per non sovraccaricare la caviglia interna); andature tipo skip, corsa calciata ai glutei, skip rimbalzato, balzi di ogni genere (comprese le rincorse per l'attacco, quindi con un contributo tecnico), slanci e rotazioni delle braccia, torsioni e piegamenti del busto, ecc.

B – Giochi con richieste di spostamenti veloci, brevi scatti e momenti statici in rapida alternanza; giochi con inserimento di richieste tecniche (quindi anche con palla)

C – Funicella utilizzata con le richieste più disparate; lavoro con elastici per l'attivazione della parte superiore del corpo.

Le soluzioni in questo senso sono innumerevoli, quindi ognuno può utilizzare quella o quelle che ritiene più opportune.

### Fase di preparazione

La fase centrale della preparazione è stata studiata in base a criteri precisi che sono stati elencati precedentemente e che vengono richiamati qui sotto in forma più schematica:

Tipo di lavoro	Circuito a stazioni previsto per un massimo di 14 atleti; lavoro a coppie per ogni stazione con un atleta che lavora e l'altro che recupera ed eventualmente presta assistenza
Durata complessiva del lavoro	10 minuti circa compresi cambi di stazione e spiegazioni del lavoro
Durata complessiva del programma	12 sedute – circa un mese
Frequenza del lavoro	Tutte le sedute di allenamento (3 volte a settimana) per tutta la stagione
Tempo di lavoro	30" (circa 10-13 ripetizioni)
Tempo di recupero	30"
Sequenza dei macrogruppi muscolari	Arti Superiori – Arti Inferiori – Addominali – Arti Superiori – Arti Inferiori – Addominali – Dorsali
Rapporto agonisti/antagonisti	Non sempre è rispettato nella singola seduta, ma lo svolgimento del programma completo garantisce un lavoro complessivo che va ad equilibrare i gruppi muscolari agonisti/antagonisti

Il tempo di lavoro (e conseguentemente anche il tempo di recupero) può essere aumentato a 40" (13-15 ripetizioni) dal terzo/quarto ciclo di esecuzione del programma e a 50" (15-17 ripetizioni) dal sesto/settimo ciclo, ma questo comporta un'attenta analisi preventiva dei miglioramenti effettivi riscontrati nel gruppo e naturalmente implica un'aumento della durata complessiva del lavoro. Essendo un programma sperimentale tuttavia non si possono ancora fornire dati precisi in merito agli aumenti di carico proposti, ma soltanto supposizioni che verranno suffragate o confutate nel corso della prossima stagione in cui il programma verrà attuato.

Nelle Appendici sono riportati i dodici circuiti previsti per questa fase di lavoro; si consiglia a questo proposito di tenere una tabella degli atleti in cui annotare le presenze e le difficoltà oggettive che ogni atleta riscontra nell'esecuzione dei singoli esercizi.

### **Fase di allungamento e mobilità**

L'ultima fase del lavoro è suscettibile di interpretazioni personali al pari del riscaldamento; l'unica indicazione che non deve essere sottovalutata è l'analisi dei gruppi muscolari specifici che sono stati caricati durante la preparazione: ad esempio se il lavoro sugli arti inferiori prevede esercizi per i muscoli rotatori della spalla allora il lavoro di allungamento per gli arti superiori dovrà essere rivolto prevalentemente a quegli stessi muscoli.

Per questa fase si può far riferimento alle proprie esperienze personali di atleti/insegnanti oppure ci si può appoggiare a pubblicazioni specifiche, oppure ancora (anche se è la soluzione meno attuabile nelle piccole società) si può tentare di avere in palestra un massaggiatore/fisioterapista che segua direttamente tutto il lavoro

## Scheda 1

- A – Flessioni sulle braccia in posizione inginocchiata
- B – Balzi sul posto a piedi uniti portando le ginocchia in massima raccolta al petto
- C – Addominali in posizione supina con piedi a terra e ginocchia a 90°, mani incrociate sul petto, salire con le spalle ad un angolo di 45° ca
- D – Flessioni sulle braccia in posizione inginocchiata con mani a una larghezza di 1 mt ca
- E – Balzi a piedi uniti in discesa da plinto 40 cm ca
- F – Addominali in posizione supina con gambe tese perpendicolari al suolo e mani lungo i fianchi, palmi verso l'alto, staccare il bacino da terra di 15-20 cm ca
- G – Dorsali in posizione prona con mani lungo i fianchi, palmi verso l'alto, slanciare alternativamente la gamba DX/SX fino a un angolo di 30° ca

## Scheda 2

- A – Flessioni sulle braccia in posizione inginocchiata, mano DX avanzata di 20 cm ca rispetto alla SX
- B – Balzi sul posto a piedi uniti con rotazione di 180° in volo
- C – Addominali in posizione laterale a terra col fianco SX, mani dietro la nuca, gomito SX che sostiene la testa, portare la gamba DX in posizione di massima raccolta al petto e distendere
- D – Come (A) con mano SX avanzata
- E – Balzi sul posto a piedi pari partendo da posizione di massima accosciata con distanza dei piedi di 50 cm ca
- F – Come (C) con fianco DX a terra e raccolta della gamba SX
- G – Dorsali in posizione prona con mani allacciate dietro la schiena all'altezza della fascia lombare, salire con le spalle fino a un angolo di 20° ca

## Scheda 3

- A – Salti della funicella a piedi uniti
- B – Tricipiti: in piedi braccia distese in alto sopra la testa con peso da 1 kg, piegare i gomiti dietro la testa fino a portare il peso a contatto con la nuca e risalire fino alla massima distensione delle braccia
- C – Addominali in posizione supina con piedi staccati da terra e gambe piegate (anche e ginocchia ad angolo di 90° ca), mani incrociate al petto, salire con le spalle fino a un angolo di 45° ca
- D – Salti della funicella alternando piede DX/SX
- E – Addominali in posizione supina con mani lungo i fianchi e palmi verso l'alto, raccogliere al petto alternativamente la gamba DX/SX
- G – Dorsali in posizione prona, braccia distese in avanti, mani in posizione di taglio con pollici verso l'alto, slanciare alternativamente i gruppi Mano DX – Gamba SX e Mano SX – Gamba DX

### Scheda 4

- A – In piedi con braccio DX lungo il fianco, gomito piegato a 90° e avambraccio a contatto con l'addome, peso da 1 kg in mano, ruotare il braccio di 90° ca verso avanti/DX e tornare alla posizione iniziale
- B – Punte dei piedi appoggiate sul gradino più basso della spalliera, mani agganciate sul gradino di fronte al petto, spingere verso l'alto fino ad arrivare in punta di piedi e scendere
- C – Addominali con piede SX a terra e gamba piegata con ginocchio a 90° c, gamba DX a squadra con tallone poggiato sul ginocchio SX, braccio DX aperto a croce con palmo verso l'alto, mano SX dietro la nuca, salire in torsione con il busto verso alto/DX fino a che il gomito SX tocca il ginocchio DX
- D – Come (A) con lavoro del braccio SX
- E – Passaggio laterale su ostacolo (40 cm ca) sollevando le ginocchia al petto in skip laterale da SX a DX e viceversa
- F – Addominali come (C) esattamente speculare con salita del busto verso alto/SX
- G – Dorsali in posizione prona, braccia distese avanti, mani in posizione di taglio con pollici verso l'alto, slanciare alternativamente i gruppi Mano DX – Gamba DX e Mano SX – Gamba SX

### Scheda 5

- A – Ginocchio SX su panca, gamba DX distesa, mano SX su panca, tronco parallelo al suolo, peso da 1 kg tenuto nella mano DX in posizione di scarico verso il suolo, portare la mano DX al petto ruotando il polso di 180° ca in senso antiorario
- B – Piede DX sul terzo gradino della spalliera, mani all'altezza della fronte, salire fino a distendere completamente la gamba DX e scendere
- C – Addominali in posizione laterale sul fianco SX, mani allacciate alla nuca, la SX che sorregge la testa, salire con busto verso alto/DX
- D – Speculare di (A), lavora il braccio SX con il polso SX che ruota di 180° ca in senso orario
- E – Come (B), lavora la gamba SX
- F – Come (C) sul fianco DX e salire verso alto/SX
- G – Dorsali in posizione prona con mani allacciate alla nuca, salire con le spalle fino a un angolo di 30/40° ca

### Scheda 6

- A – In piedi braccia lungo i fianchi, mani davanti agli addominali con peso da 2 kg, salire piegando i gomiti fino a portare il peso al torace e scendere
- B – Salti della funicella a piedi uniti
- C – Addominali in posizione supina con piedi a terra, ginocchia a 90°, mani incrociate sul petto, salire con la schiena fino a un angolo di 45° ca
- D – Flessioni sulle braccia in posizione inginocchiata con mani vicine
- E – Salti della funicella alternando piede DX/SX
- F – Addominali in posizione seduta, piedi a terra, ginocchia a 90°, mani incrociate sul petto, scendere con la schiena da 90° a 45° ca

G – In ginocchio con braccia e cosce perpendicolari al suolo, slanciare alternativamente la gamba DX/SX verso dietro/alto

## Scheda 7

A – In piedi con braccio DX lungo il fianco, peso da 1 kg in mano, salire fino a portare la mano più in alto della spalla senza piegare il gomito

B – Balzi su plinto 45 cm ca alternando piede DX/SX

C – Addominali in posizione laterale con fianco SX a terra, mani dietro la nuca, braccio SX che sorregge la testa, aprire gamba DX verso l'alto fino a un angolo di 60° ca

D – Come (A) con peso nella mano SX

E – Partendo lateralmente alla panca con piede DX sulla panca, distendere al massimo la gamba DX e passare con un balzo sull'altro lato della panca, lasciando sopra il piede SX, idem per il ritorno

F – Come (C) aprendo verso l'alto la gamba SX

G – Dorsali posizione prona, braccia avanti con mani in posizione di taglio, pollici verso l'alto, slanciare alternativamente i gruppi Mano SX – Gamba DX e Mano DX – Gamba SX

## Scheda 8

A – Gomito DX in alto con mano DX sulla spalla SX e braccio dietro la testa, peso da 1 kg in mano, distendere il braccio DX verso l'alto e ritorno

B – Gamba DX in mezza accosciata, gamba SX distesa avanti con piede a martello, mani dietro la nuca, scendere con la gamba DX fino a piena accosciata e risalire

C – Addominali in posizione supina, mani incrociate sul petto, gambe distese verso l'alto perpendicolari al suolo

D – Come (A) con lavoro sul braccio SX

E – Come (B) con gamba DX distesa a martello e SX che lavora

F – Sdraiati supini, braccia a croce palmi verso l'alto, portare il piede DX a toccare la mano SX e viceversa cercando di non staccare le spalle dal suolo

G – Come (F) sdraiati proni con palmi verso il basso senza staccare il petto dal suolo

## Scheda 9

A – Posizione di battuta tennis, 1 mt ca dalla spalliera con elastico fissato alla spalliera a 2 mt ca dal suolo, tenendo l'elastico con la mano DX eseguire il movimento della battuta tennis

B – Corsa laterale veloce tipo skip su scala o step 10/12 cm, direzione verso DX

C – Addominali in posizione supina, gambe a squadra, piante dei piedi a contatto, mani incrociate al petto, salire con le spalle a 45° ca

D – Come (A) con braccio SX che lavora

E – Come (B) direzione verso SX

F – Addominali posizione seduta su tavolo, tenendosi con le mani al bordo del tavolo, gambe distese parallele al suolo, raccogliere la ginocchia al petto e distendere

G – Dorsali in posizione prona, mani lungo i fianchi, staccare le spalle da terra e aprire le braccia fino a posizione distesa in avanti

## Scheda 10

- A – In piedi di fronte a spalliera, elastico fissato al gradino più basso, eseguire movimento di caricamento per attacco, da mani lungo i fianchi con elastico nella DX salire con rotazione verso alto avanti fino a mani sopra la testa
- B – Sdraiati proni su panca, elastico fissato alla spalliera all'altezza del sedile della panca e agganciato alla caviglia DX, partire da gamba distesa e raccogliere il tallone fino a toccare il gluteo
- C – Seduti su sedia o panca, mani incrociate sul petto che reggono l'elastico fissato alla spalliera, piegarsi in avanti fino a toccare le ginocchia con le spalle e ritorno
- D – Come (A) lavorando con mano SX
- E – Come (B) lavorando con gamba SX
- F – Sdraiati in posizione supina, gambe tese perpendicolari al suolo, braccia lungo i fianchi, palmi verso l'alto, sollevare il bacino da terra di 15-20 cm ca
- G – Sdraiati in posizione prona, mani dietro la nuca, salire con le spalle a 30° ca ed eseguire una torsione del busto alternativamente a DX/SX

## Scheda 11

- A – Elastico fissato al gradino più basso della spalliera, in piedi a 1 mt ca dalla spalliera con le spalle alla stessa, mano DX dietro la nuca con gomito in alto che regge l'elastico, eseguire il movimento di 'colpo sulla palla' per l'attacco, distendere il braccio verso l'alto e poi chiuderlo verso avanti basso facendo scorrere l'elastico sulla spalla
- B – Balzi a piedi pari partendo da massima accosciata con SX al suolo e DX su plinto 10/12 cm ca
- C – Sdraiati in posizione supina, piedi sollevati da terra, ginocchia ed anche a 90° circa, mani al petto, salire con le spalle fino a 45° ca
- D – Come (A) lavorando con la mano SX
- E – Come (B) con DX al suolo e SX su plinto
- F – Sdraiati in posizione supina, mani lungo i fianchi palmi verso l'alto, partire con i piedi leggermente sollevati da terra e portare le gambe in posizione di massima raccolta al petto
- G – In ginocchio con braccia a cosce perpendicolari al suolo, spingere alternativamente la gamba DX/SX in direzione dietro/alto

## Scheda 12

- A – Elastico fissato alla spalliera all'altezza dell'addome, in piedi di fianco alla spalliera, braccio lungo il fianco, gomito piegato a 90°, avambraccio parallelo al suolo disteso in avanti, impugnare l'elastico con la mano DX e chiudere fino ad avere la mano DX contro il fianco SX
- B – Salti della funicella a piedi uniti
- C – Addominali sdraiati sul fianco SX con gomito SX a terra a reggere la testa, portare la gamba DX da posizione distesa a massima raccolta al petto

D – Come (A) con braccio SX che lavora

E – Salti della funicella alternando DX/SX

F – Come (C) sdraiati sul fianco DX, lavora gamba SX

G – Sdraiati in posizione prona, braccia distese avanti, sollevare alternativamente i gruppi Braccio DX – Gamba SX e  
Braccio SX – Gamba DX

Allegati

## Tabella Atleti

Nome					Società				
Età		Altezza		Peso		Squadra			
Ciclo di lavoro									
Data	Presenza	Scheda	A	B	C	D	E	F	G
		1							
		2							
		3							
		4							
		5							
		6							
		7							
		8							
		9							
		10							
		11							
		12							

## **Allegati**

### **Uso della Tabella Atleta**

La Tabella Atleta serve per tenere sotto controllo lo svolgimento del programma di preparazione di ogni singolo atleta della squadra.

Oltre al supporto cartaceo è disponibile anche in formato Excel e permette di creare un vero e proprio database del lavoro svolto durante l'intera stagione.

L'utilizzo del cartaceo permette di annotare a mano i dati salienti dell'atleta e di rilevare le presenze del singolo atleta ad ogni allenamento (quindi la costanza nello svolgimento della preparazione atletica), inoltre dispone di uno spazio in cui annotare eventuali difficoltà in ogni stazione di ogni scheda di lavoro.

Se si dispone di un computer portatile in palestra oppure se si ha il tempo di riportare i dati sul computer di casa si può utilizzare il supporto informatico di Excel.

#### **Istruzioni per l'utilizzo della Tabella Atleta con Excel**

Requisiti minimi: una versione di MS Excel per WINDOWS o MAC che supporti file con fogli multipli.

Funzionamento:

- Aprire il file "Tabella Atleta" e salvarne una copia per ogni atleta che si vuole schedare
- Compilare progressivamente la tabella per ogni atleta
- Quando si è completato il primo ciclo di lavoro si deve inserire un nuovo foglio nel file, procedere come segue:
- Premere i tasti CTRL + ALT + n (Su MAC premere MELA + ALT + n)
- Un nuovo foglio chiamato "Ciclo 1 (2)" viene creato automaticamente, cliccare due volte sul nome del foglio e rinominarlo come "Ciclo 2" (o 3 o 10, a seconda del ciclo che si vuole inserire) e spostarlo in fondo alla lista semplicemente catturandolo con il mouse e trascinandolo nella posizione più a destra della lista
- Inserire i dati del nuovo ciclo di lavoro nel foglio creato
- Svolgere queste operazioni per ogni File/Atleta che si è schedato
- Ricordarsi sempre di salvare il File con il nome dell'atleta (Comando "Salva con nome" - "Save as...")

Silvio Brovarone

AP Castellettese – Castelletto Ticino (NO)

Allenatore I Grado

Istruttore Giovanile Coni

Tel. 340 3174734

**Mail: [silvio.brova@email.it](mailto:silvio.brova@email.it)**