



Preparazione precampionato: Sport di squadra

la 1[^] settimana

a cura di **Gianni Cedolini**: Preparatore fisico esperto in basket, ciclismo, tennis, nuoto.

Tempo di programmi in vista dei prossimi appuntamenti sportivi che caratterizzeranno la stagione. Quest'estate ho trascorso dei piacevoli momenti culturali discutendo con un allenatore professionista di pallavolo sulle tematiche legate alla preparazione fisica in particolare sulla necessità anche per quanto riguarda la parte fisica di organizzare il lavoro in funzione dei movimenti specifici dello sport.

Tra le varie discussioni affrontate una in particolare ha acceso le nostre competenze riguardo al periodo precampionato, in particolare alla necessità di individuare un programma funzionale per i giocatori che si apprestano ad affrontare una stagione lunga e impegnativa come ogni sport di squadra richiede.

Una spiegazione sintetica sulla differenza tra periodizzazione e programmazione è doverosa per determinare gli obiettivi del lavoro soprattutto in considerazione della categoria e delle abilità dei giocatori.

Periodizzare si intende allenare in funzione di un evento agonistico dividendo il periodo in varie fasi di lavoro che definiamo macrocicli (1 mese) e microcicli (1 settimana), programmare, invece, significa valutare le capacità del singolo atleta o della squadra e lavorare in funzione del loro miglioramento.

Mi piacerebbe vedere un settore giovanile che programma in funzione dei miglioramenti e non periodizza in funzione del risultato ma mi accorgo che la realtà purtroppo è cosparsa di allenatori che fanno della vittoria il loro must.

La mia esperienza mi consiglia di suddividere il primo periodo di lavoro in 4 microcicli settimanali dove, in sintesi, esporrò gli obiettivi e le problematiche che possono emergere durante il lavoro.

1[^] settimana:\

Necessità: individualizzare il lavoro in funzione di come si presentano i giocatori al raduno. Nonostante la buona volontà e le indicazioni che ciascun preparatore ha avuto per mantenere un minimo di forma anche nel periodo di vacanza i giocatori si presentano nelle più svariate condizioni siano essi professionisti, dilettanti o giovani.\

Ha senso proporre una serie di test funzionali valutandoli già dal primo giorno? Secondo me no per il semplice motivo che la prima settimana deve trascorrere come una sorta di warmup stagionale dove il livello di intensità e il volume di allenamento deve essere molto basso e consentire a tutti di attivare muscoli, articolazioni e movimenti con proposte a carattere generale.\

Numero Sedute: 1 seduta di allenamento giornaliera di 2 h di cui 1 h parte fisica e 1 h parte tecnica\

Proposte parte sport specifico: trattamento di palla, fondamentali individuali, impostazione gioco attacco con

tattica senza contatto e in forma di esercitazione. \

Proposte parte fisica: \

necessità di preparare l'atleta sia dal punto di vista muscolare che metabolico con allenamenti a carattere generale, inserimento delle metodiche di prevenzione dei maggiori infortuni.

Obiettivi: attivazione dinamica con andature di corsa e corsa continua, tecniche di stretching, movimenti funzionali a carico naturale, esercitazioni di stabilizzazione articolazioni coinvolte nel gioco, core training.

La tabella sottostante vuole evidenziare il volume del lavoro settimanale in ore. Es. Lunedì/3h – Martedì/4h - Mercoledì/2h - Giovedì/3h - Venerdì/4h – Sabato/2h. Chiaramente ogni tecnico dovrà modulare il volume in funzione della categoria, dell'età, della disponibilità dei propri giocatori.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica

La tabella sottostante vuole evidenziare il volume del lavoro settimanale in ore. Es. 1^ settimana /8h – 2^ settimana /10h - 3^ settimana /12h - 4^ settimana /8h. Chiaramente ogni tecnico dovrà modulare il volume in funzione della categoria, dell'età, della disponibilità dei propri giocatori.

1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana

2^ settimana

Necessità: se il lavoro non ha subito modifiche e i giocatori hanno risposto in maniera positiva questa settimana sarà necessario aumentare il volume di un 20% e soprattutto proporre un lavoro che toccherà punte di intensità massima con un recupero adeguato.

Numero Sedute: 2 sedute di allenamento giornaliere di 2 h di cui 1 h parte fisica e 1 h parte tecnica \ con questo schema del microciclo:

	Parte Fisica	Parte Tecnica	Parte Fisica	Parte Tecnica
Lunedì	Metabolico	Tecnica individuale	Core e stab	Gioco numero ridotto giocatori
Martedì	Forza funzionale	Tecnica individuale	Agility	Gioco numero ridotto giocatori
Mercoledì	Metabolico	Tecnica individuale	Riposo	Riposo
Giovedì	Metabolico	Tecnica individuale	Core e stab	Gioco numero ridotto giocatori
Venerdì	Forza funzionale	Tecnica individuale	Agility	Gioco / partita
Sabato	Forza funzionale	Torneo interno- gare		

Proposte parte sport specifico: Fondamentali individuali attacco e difesa, impostazione gioco attacco con

tattica campo ridotto e tutto campo.∨

Proposte parte fisica:∨

Allenamento metabolico con metodica intermittente dai 30/30 ai 20/20 con corsa in linea e movimenti in spazi sport specifici.

Forza:

Movimenti base : squat – affondo – step up – spinte su panca – lat machine – pull con sovraccarico

Movimenti funzionali sport specifico che coinvolgono arti inferiori, superiori e core

Core stability in maniera statica e dinamica con utilizzo attrezzi suspension training

Body stability coinvolgendo le articolazioni maggiormente sollecitate sport specifico (spalla-ginocchio-caviglia) con elastici stroops

∨

Preparazione di una tabella individuale dedicata alla prevenzione degli infortuni per gli atleti che hanno subito delle recidive in passato.

Seguirà l'articolo dedicato alle settimane successive, per informazioni o consulenza contattare via mail *Gianni Cedolini* info@preparazioneatletica.it