

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	11
 <b>Artikel:</b>	Pallavolo : allenamento della condizione fisica specifica
<b>Autor:</b>	Boucherin, J.-P. / Hefti, G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000652">https://doi.org/10.5169/seals-1000652</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# TEORIA E PRATICA

## Pallavolo

### Allenamento della condizione fisica specifica

#### Grado: principianti e medi

Testo: J.-P. Boucherin/G. Hefti

Foto: J.-P. Boucherin

che reggeranno tutta l'attività futura della sua squadra. Possiamo dare due esempi di concetti della pratica della pallavolo.

*Scopo dell'attività:* animazione e miglioramento della CF.

*Mezzo:* pratica della pallavolo

*Per cui:* miglioramento dell'efficienza fisica e miglior rendimento professionale o scolastico. Molto spesso in questo caso la padronanza dei gesti tecnici non è sufficiente per permettere un'intensità di gioco capace di migliorare la CF; da qui la necessità d'incorporare esercizi di CF generale come pure esercizi correttivi o di portamento.

*Scopo dell'attività:* competizione di pallavolo

*Uno dei mezzi indispensabili:* miglioramento della CF generale

*Per cui:* prestazioni sportive superiori, fiducia in sé stessi e benessere fisico generale.

A tutti i livelli è riconosciuto che la sola pratica della pallavolo non basta a migliorare la CF specifica in rapporto con la preparazione tecnico-tattica.

Affinché il livello della CF resti costantemente all'altezza degli altri elementi, la CF dev'essere lavorata in modo speciale, altrimenti l'equilibrio è rotto.

*I vantaggi di una buona preparazione fisica*

- il giocatore acquista maggior fiducia nei suoi mezzi; ha tendenza a sentirsi più forte dell'avversario
- il giocatore possiede mezzi superiori per meglio esprimersi tecnicamente
- il giocatore può riparare a certe defezioni tecniche con un miglior impegno fisico; salterà più alto, avrà maggiormente reazione
- il giocatore fisicamente ben preparato vedrà crescere le sue prestazioni sportive
- durante una partita, la precisione dei gesti tecnici si deteriorerà più tardivamente sotto l'effetto della fatica
- negli allenamenti, il volume e l'intensità della preparazione tecnico-sportiva saranno più elevati.

### Precisazioni

La materia qui esposta concerne in modo particolare la preparazione fisica di una squadra di ragazzi o ragazze che praticano la pallavolo da uno o due anni, in ragione di due allenamenti per settimana.

La pianificazione rispetta in generale i due allenamenti tecnico-tattici settimanali. La preparazione fisica deve svolgersi soprattutto durante i periodi in cui le palestre non sono a disposizione

oppure in più dei due allenamenti settimanali. Questa preparazione fisica può pure avere il grande vantaggio di poter essere praticata a gruppi o individualmente.

Durante gli allenamenti regolari è pure possibile porre l'accento sulla CF secondo le situazioni e gli esempi citati in seguito.

La maggior parte degli esercizi proposti sono già stati applicati e hanno dato buoni risultati. Da notare che gli esercizi proposti rappresentano soltanto una soluzione fra tante altre.

L'allenamento della CF con carico, o muscolazione, non è stato preso in considerazione. Questo tema è già stato trattato in rapporto con l'allenamento di squadre di livello superiore.

(vedi MM; form. 30.75.351)

La terminologia impiegata è conforme a quella contenuta nel MM: Principi d'allenamento, U. Weiss, form. 30.90.020.

Riferirsi a questo documento per le diverse definizioni dei fattori della CF.

### Alcuni principi di base

- la preparazione fisica deve iniziare il più presto possibile, secondo procedimenti adattati. Essere ben coscienti che il miglioramento della CF è tanto lento quanto la progressione tecnica. Occorrono dei mesi, degli anni di allenamento ben programmato per percepire un sensibile miglioramento
- è pure importante fornire ai giovani giocatori una concezione globale delle esigenze sportive; imparare loro a sviluppare la propria CF durante un periodo di crescita particolarmente delicato e soprattutto insegnare loro a soffrire!
- la tecnica degli esercizi di CF deve pure essere insegnata minuziosamente; durante ogni esercizio insistere sul valore, gli accenti e gli scopi ricercati. Fare anche correzioni
- le misure di sicurezza devono sempre ritenere l'attenzione del monitor. Nei salti, lavorare sempre, se possibile, su suolo morbido o su rivestimenti elastici
- se all'inizio della preparazione fisica è possibile prevedere allenamenti sotto una forma collettiva, in seguito il lavoro dovrà tendere verso una forma individuale.
- Il giocatore deve prendere coscienza delle sue possibilità, delle sue particolarità, dei suoi bisogni. D'intesa con il suo monitor, deve imparare a dosare e a individualizzare il suo allenamento
- è raccomandato, soprattutto se l'allenamento si svolge in assenza del monitor, redigere una scheda di controllo dell'allenamento per obbligare il giocatore a lavorare sistematicamente
- ammesso che il monitor, in certi casi parti-

### Generalità

Guardando l'evoluzione della pallavolo moderna, è possibile constatare che la preparazione fisica prende un posto sempre più importante. Nelle grandi squadre, a livello tecnico uguale, la preparazione fisica può fare la differenza.

Per giungere a questi vertici, la preparazione fisica deve avere largo spazio nell'allenamento generale e questo già dall'iniziazione. Troppi monitor ignorano che il miglioramento della condizione fisica (CF) è tanto lungo, complesso e duro quanto le altre preparazioni; esso si impone dunque come una necessità.

Al momento della pianificazione del suo programma d'allenamento, il monitor, d'accordo con i suoi giocatori, deve stabilire una serie di opzioni. Una di queste consiste nel ben valutare il problema della CF e di trarne certe conclusioni

colari, debba ricorrere a dei concetti empirici, non deve però trascurare di controllare i risultati per definire in seguito una struttura valida

- il monitor e il giocatore hanno tutto l'interesse a misurare periodicamente l'evoluzione della CF tramite test semplici, rapidi e ben determinati.

Questi risultati paragonati a quelli di altri giocatori, o a quelli di giocatori già affermati, permettono da un lato di controllare la progressione e l'esattezza dell'esecuzione degli esercizi e dall'altro di fornire una motivazione in funzione degli scopi da raggiungere

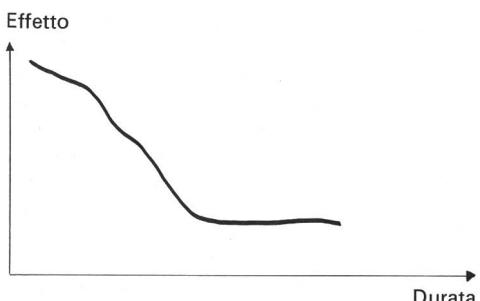
- *qualsiasi allenamento dev'essere progressivo.* Al momento della pianificazione tener conto:

- del tempo a disposizione, dei mezzi, degli scopi
- potenziale del giocatore all'inizio; del suo temperamento, della sua morfologia, del suo peso

- *l'organismo si adatta agli sforzi richiesti.*

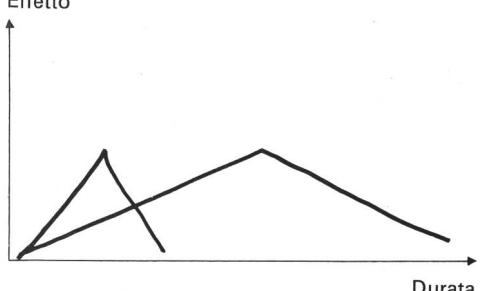
La curva sottostante dimostra che gli effetti di un esercizio effettuato sempre con lo stesso carico e la stessa intensità denunciano una netta diminuzione nel tempo.

Di conseguenza gli sforzi devono essere periodicamente aumentati per essere in grado di stimolare costantemente l'organismo, il sistema nervoso e l'apparato locomotore



#### *Non c'è miglioramento della CF.*

Gli effetti diminuiscono e anche scompaiono se non si svolge un allenamento di mantenimento.



mento; da qui la necessità, soprattutto in periodo di competizione, di prevedere un apporto di esercizi complementari comprendenti un accento di CF

- gli effetti dell'allenamento della CF persistono tanto a lungo quanto sarà lungo il tempo consacrato a questa preparazione (vedi seconda curva)

- nello stabilire il programma della preparazione fisica, il monitor deve tener conto, per ogni esercizio, delle seguenti componenti in funzione degli scopi ricercati:

- il carico
- il numero di ripetizioni
- il numero di serie
- l'esecuzione
- la durata e la caratteristica delle pause

Per esempio per quanto concerne l'esercizio presentato sulla fotografia:

- a) = il peso del corpo
- b) = 12 ripetizioni
- c) = 4 serie
- d) = esecuzione esplosiva
- e) = 1 minuto fra ogni serie palleggiando un pallone sopra la testa



- per ottenere un miglioramento valido, si raccomanda pure di:

- realizzare una grande quantità di lavoro
- insistere sulla relazione: lavoro - pausa
- fare in modo che il lasso di tempo fra un allenamento e l'altro non superi i 6-10 giorni (valore indicativo secondo i giocatori). In effetti i progressi realizzati durante l'allenamento precedente devono ancora susseguire.

- si chiamano tassi di generalità di un fattore della CF gli effetti dell'allenamento di un fattore in funzione dei gesti specifici della pallavolo o indipendentemente da questa

pratica. Il miglioramento della tenacia e resistenza generale può così essere raggiunta con la pratica di esercizi che hanno una remota relazione con la pallavolo, come il nuoto o lo sci di fondo; si parla in questo caso di un tasso elevato di generalità.

Le qualità muscolari possiedono un tasso medio di generalità.

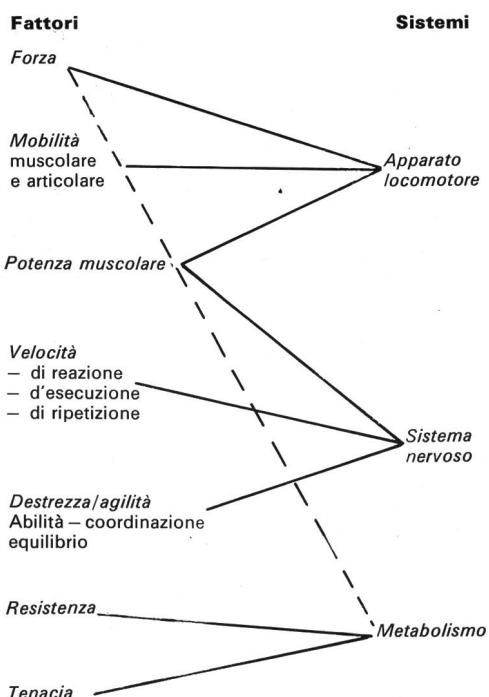
Le qualità dei fattori che dipendono dal sistema nervoso hanno un tasso più elevato di generalità. Ciò significa che il miglioramento della velocità, della coordinazione, agilità, abilità, deve avvenire in condizioni prossime alla pallavolo.

## Analisi generale

Durante l'esecuzione di ogni gesto, quasi tutti i fattori della CF vengono sollecitati, ma a dei gradi estremamente diversi.

In uno scritto assai interessante «I principi d'allenamento» (edizione SFGS, Macolin) U. Weiss ha elaborato lo schema che vi proponiamo sotto, diviso in tre sistemi ai quali sono collegati tutti i fattori della condizione fisica. Questi fattori possono dipendere strettamente gli uni dagli altri e spesso la loro differenziazione è difficilmente percepibile (riferirsi alle definizioni date da U. Weiss sui differenti termini).

## Fattori della condizione fisica

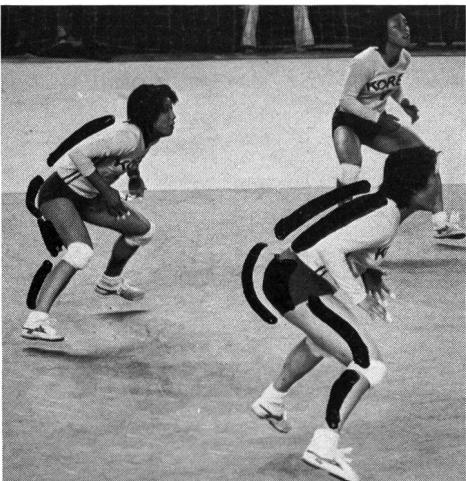


## Analisi specifica

In rapporto ai tre grandi sistemi che reggono i fattori della CF e in funzione delle differenti azioni di gioco proprie alla pallavolo, un'analisi rudimentale permette di porre in evidenza gli elementi che serviranno da base al miglioramento della CF.

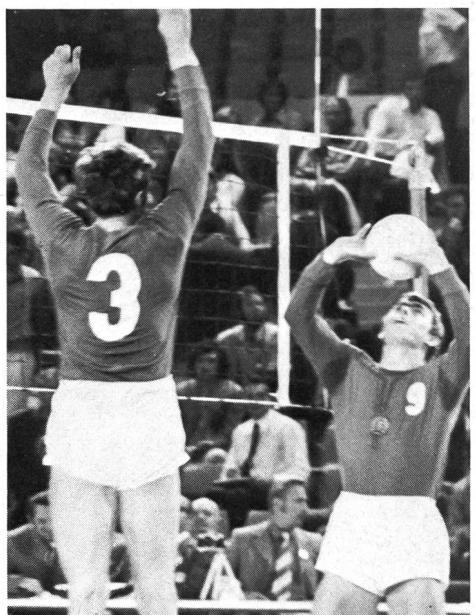
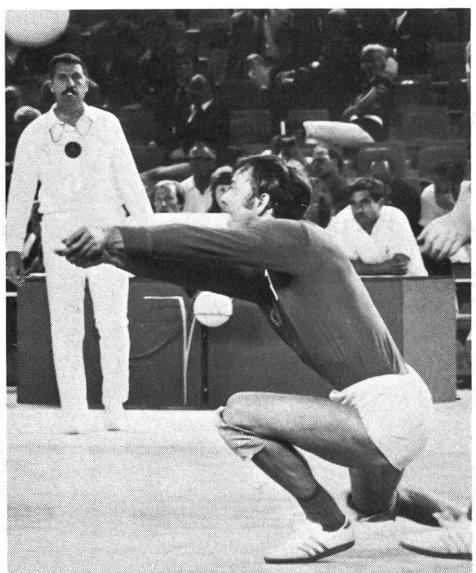
### Apparato locomotore

Sulle fotografie, i gruppi muscolari particolarmente sollecitati sono segnati con un tratto nero; l'esecuzione dei movimenti è viva, ad eccezione della posizione bassa di difesa che provoca piuttosto delle contrazioni muscolari isometriche. Continuare le deduzioni per stabilire un programma di materia mirante al miglioramento più o meno analitico dei fattori forza, scioltezza, potenza.



### Sistema nervoso

*In funzione dei gesti tecnici*, stabilire il programma d'allenamento della CF avvicinandosi il più possibile alla specificità nella scelta ed esecuzione degli esercizi.



### Metabolismo

Le ripercussioni sull'organismo (sia localmente, sia globalmente) dei differenti sforzi consecutivi alla pratica della pallavolo generano un processo metabolico misto; gli sforzi si eseguono in aerobica e in anaerobica.

Per riassumere le qualità motrici dominanti della pallavolo, L. Teodorescu scrive:

«La resistenza nel regime della distensione, velocità di reazione e destrezza. Le caratteristiche

dello sforzo: sforzo sub-massimale e massimale (frequenza cardiaca da 180 a 240 per minuto). Sforzo variabile nell'intensità e durata con numerose interruzioni – sforzo complesso facente appello in modo diversificato alle qualità motrici negli atti tecnico-tattici sottoposti a una tensione psichica importante.»

## Le situazioni

Praticamente il miglioramento della CF può effettuarsi secondo quattro situazioni.

### Il riscaldamento

Può comprendere due obiettivi:

- un obiettivo immediato che è una messa in condizione fisica e psicica prima della fase di prestazione dell'allenamento o prima di una competizione. Da considerare come fase di transizione.
- un obiettivo più lontano; con la ripetizione continua di esercizi di preparazione, il giocatore raggiunge un livello di prestazione sempre più elevato con un miglioramento costante di certi fattori della CF propri a questa situazione che sono soprattutto *la scioltezza e la coordinazione neuro-muscolare*.

In questo senso, quest'obiettivo riveste un'importanza tutta particolare per il problema che ci concerne.

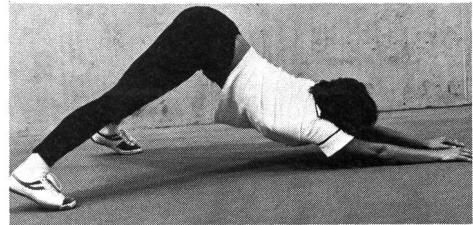
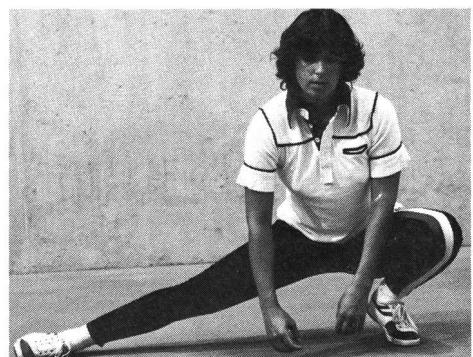
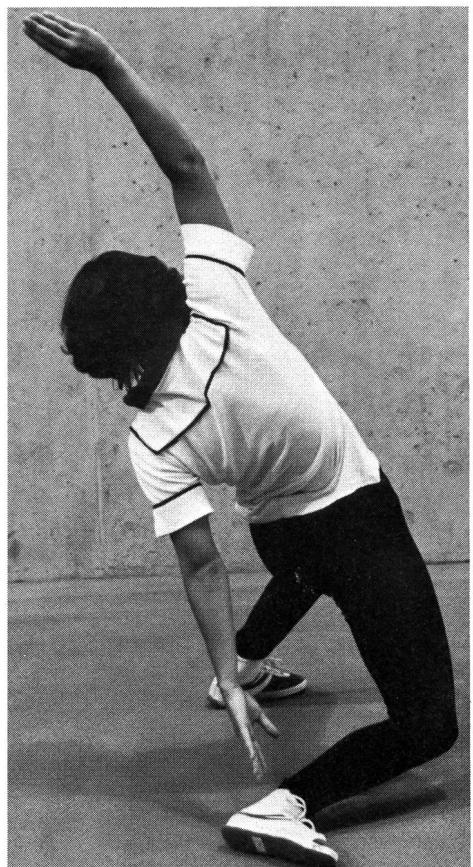
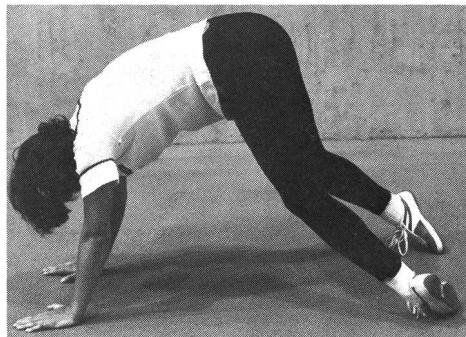
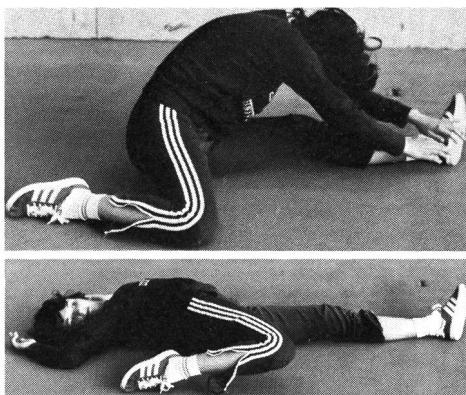
Questa preparazione deve pure essere considerata come un allenamento delle differenti qualità muscolari e articolari tenendo conto delle seguenti componenti:

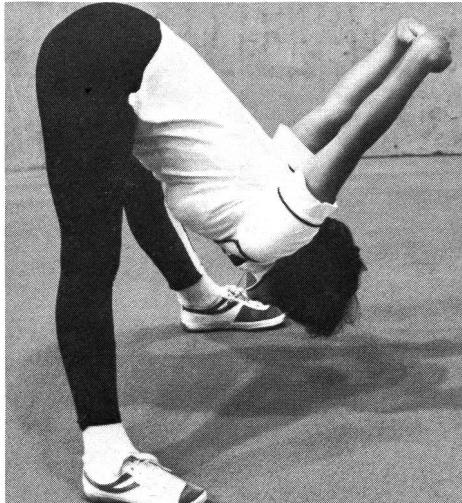
- nullo o trascurabile
- ripetizioni: 6–10
- serie: 2–4
- esecuzione: lenta con movimenti di molleggiamento
- pausa: sufficiente per permettere una buona decontrazione dei gruppi muscolari e delle articolazioni sollecitati.

Genere di esercizi (pensare sempre ai gruppi muscolari e alle articolazioni interessati):

- colonna vertebrale in avanti, indietro, laterale, rotazione
- spalle, braccia, mani, dita
- bacino, gambe, piedi
- esercizi specifici per migliorare in special modo l'elasticità dei gruppi muscolari e l'ampiezza delle articolazioni particolarmente chiamate in causa nella pratica della pallavolo.

Sulle illustrazioni esempi di esercizi specifici.





### La condizione fisica annessa

Questa situazione consiste nell'eseguire una serie di semplici esercizi in un lasso di tempo relativamente breve durante un abituale allenamento di pallavolo; varia fra 5 e 20 minuti e si svolge di regola alla fine del riscaldamento o alla fine dell'allenamento, prima del ritorno alla calma; può anche intercalarsi a più riprese, fra gli esercizi tecnico-tattici.

Esempio (le componenti sono scelte dal monitor):

- salti della rana = potenza: gambe
- seduti, flessioni del corpo in avanti = potenza: ventre
- «pompe» = potenza: braccia
- coricati sul dorso, sollevare il tronco = forza: schiena

#### Vantaggi

- organizzazione semplice; poco o nessun materiale
- molto lavoro in poco tempo
- nessuna tecnica propria alla pallavolo
- può portare il giocatore a un certo stato di fatica propizia a consolidare certi automatismi tecnico-tattici.

### La condizione fisica integrata

Questa situazione consiste nell'eseguire delle serie di esercizi tecnico-tattici complessi o combinati, insistendo sul miglioramento della CF con una grande intensità d'esecuzione.

#### Vantaggi

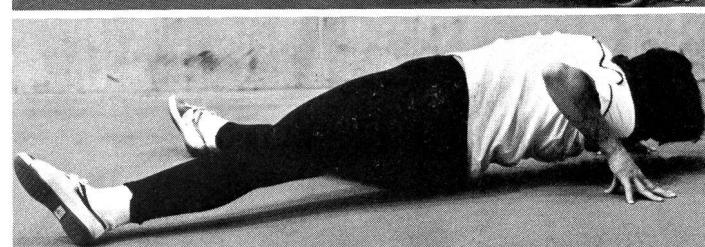
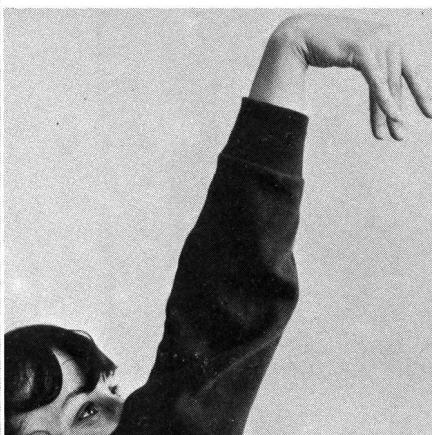
- il giocatore è ben disposto moralmente a impegnarsi al 100% dato che questo allenamento della CF è molto vicino a certe fasi di gioco
- esiste una grande scelta di esercizi e perciò l'allenamento può essere molto variato

#### Inconvenienti

I gesti tecnici incorporati in questi esercizi devono assolutamente essere conosciuti e consolidati ed essere eseguiti alla perfezione; esiste altremeno il pericolo d'accentuare gli errori tecnici. L'organizzazione di questi esercizi dev'essere impeccabile; spesso esige un numero importante di palloni come pure di materiale accessorio (picchetti, tappeti, cassoni ecc.).

#### Importante

Pochi giocatori eseguono insieme il lavoro dato; molti giocatori sono appostati in diversi luoghi con precisi compiti.



Il lavoro dei fornitori di palloni viene considerato come tempo di ricupero.

Questi esercizi combinati devono comunque avvicinarsi il più possibile a certe fasi logiche di gioco, in modo da non creare falsi automatismi. Si distinguono tre generi di esercizi combinati:

#### a) ripetizione di un gesto tecnico preceduto e seguito da esercizi complementari

Esempio:

A fa un passaggio a B che palleggia il pallone sopra la testa; durante questo tempo, A

- esegue un tuffo, poi tre blocchi, seguiti ogni volta da una capriola indietro
- ritorna al suo posto di partenza eseguendo tre salti, a piedi uniti, con flessioni profonde
- riceve il pallone da B per eseguire dei palleggi sopra la testa.

B dopo aver passato il pallone esegue lo stesso genere di esercizi.

#### b) serie di differenti gesti tecnici

Esempio:

A esegue

- un passaggio a B che gli ha dato il pallone
- una schiacciata su un pallone passato da C, immediatamente seguito da
- un muro
- quattro tuffi su palloni passati da D ed E
- un servizio
- uno spostamento in passo scivolato per andare a toccare la linea laterale sinistra ed eseguire un tuffo presso l'altra linea laterale sul pallone lanciato da C.

#### c) ripetizione di un gesto tecnico

Esempio:

dieci schiacciate di seguito passando ogni volta dietro un picchetto che si trova all'intersezione della linea laterale e della linea dei 3 m.

### La condizione fisica separata

Questa situazione consiste nell'eseguire un allenamento completo di CF, fuori da un allenamento tecnico-tattico. Questa seduta deve sempre cominciare con un riscaldamento.

#### Vantaggi

- raccomandato soprattutto nei periodi di messa in condizione fisica o quando le abituali palestre non sono a disposizione
- come allenamento supplementare, in più degli allenamenti tecnico-tattici

### *Inconveniences*

- esige spesso degli impianti speciali (sala di muscolazione) e dura almeno, con il riscaldamento, da un'ora a un'ora e mezza



Esempio:

- allenamento di forza (muscolazione) in una palestra appropriata secondo i principi e una materia che sono già stati comunicati nel MM
  - allenamento di corsa all'aperto
  - percorso Vita
  - sport complementare (pallacanestro)
  - nuoto

## **La pianificazione della condizione fisica**

Attualmente più nessuno contesta la necessità di stabilire un piano d'allenamento a lungo termine, anche se certi elementi restano ipotetici. Per quanto concerne la pianificazione annuale del

programma di allenamento della CF, viene tenuto conto del periodo di competizione con due obiettivi:

- un obiettivo a medio termine: portare alla forma la squadra per l'inizio del periodo di competizione
  - un obiettivo a lungo termine: migliorare la CF per il periodo di transizione dopo la competizione come base di partenza più elevata per porre un accento importante sul miglioramento della CF dopo la competizione. Un esempio di pianificazione può essere dato per questa squadra di juniori di 17-18 anni, che pratica la pallavolo da due anni, al ritmo di due allenamenti settimanali e che partecipa al prossimo campionato ufficiale.

La pianificazione del programma d'allenamento è il seguente:

1

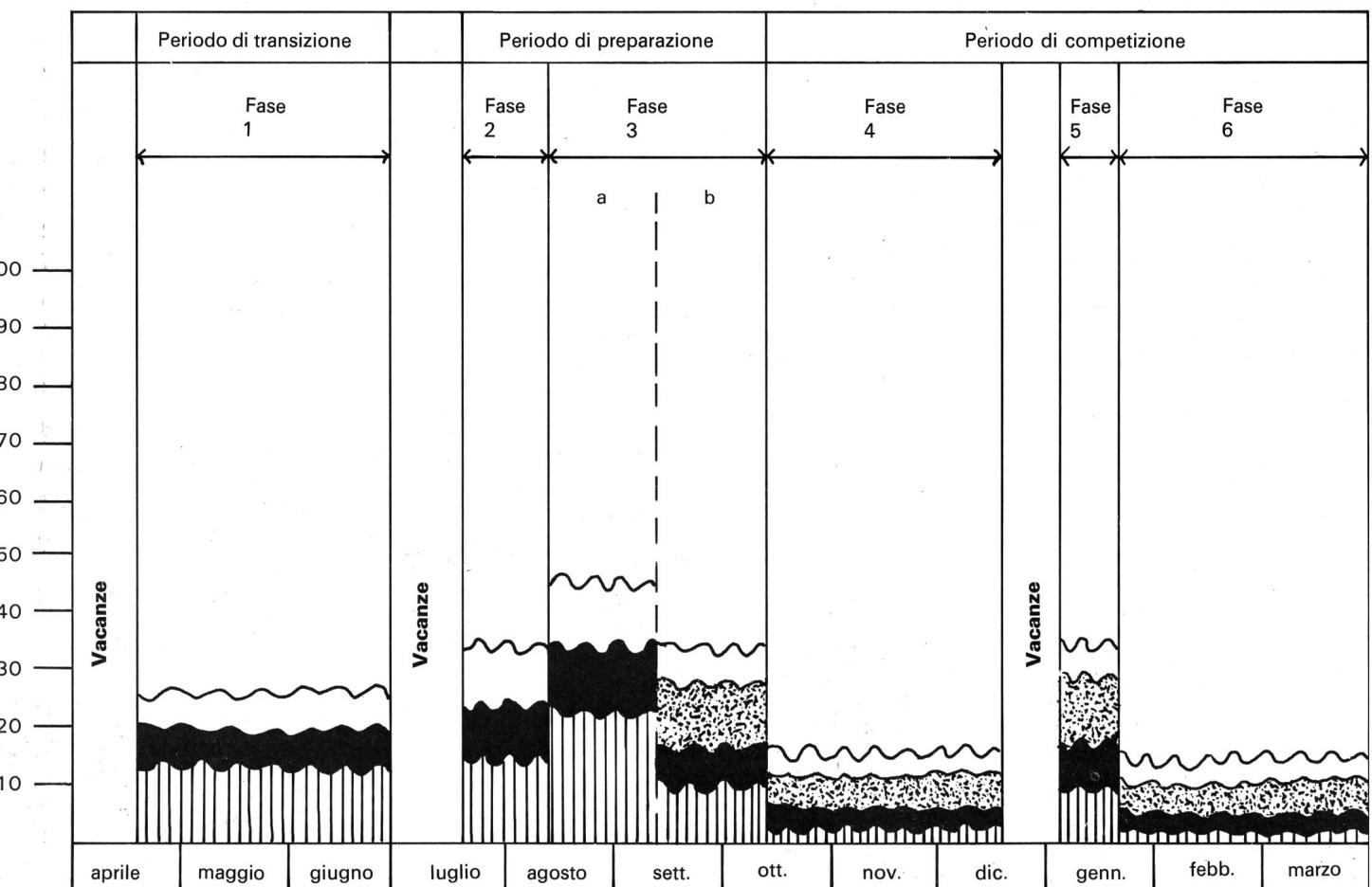
tenacia

potenza muscolare

1

resistenza

altri fattori della condizione fisica



## Precisazioni concernenti le diverse fasi

**Accento:** tenacia

**Situazione:** CF annessa, talvolta CF separata

**Materia:** calcio, pallacanestro, pallamano, Uni-hoc, nuoto 500 m, corsa in foresta 30 min., poi 45 min.

### Fase 1

**Accento:** potenza muscolare

**Situazione:** CF annessa, talvolta separata

**Materia:** vedi disegno sotto

### Fase 2

**Accento:** tenacia e potenza muscolare

**Situazione:** CF separata da eseguire in gruppo o individualmente durante le vacanze

**Materia:** vedi tabella 2b

**Raccomandazione:** da eseguire almeno tre volte la settimana. Tempo approssimativo per una seduta: almeno un'ora

### Fase 3: prima parte a)

**Accento:** tenacia - potenza

**Situazione:** CF annessa - CF integrata

**Materia:** circuito in palestra (tabella 3)

### Fase 3: seconda parte b)

**Accento:** potenza - resistenza - velocità - agilità

**Situazione:** CF integrata

**Materia:** vedi tabella 4

### Fasi 4 e 6: periodo di competizione

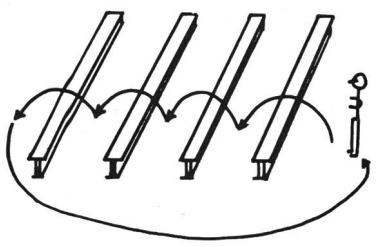
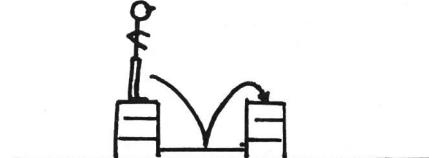
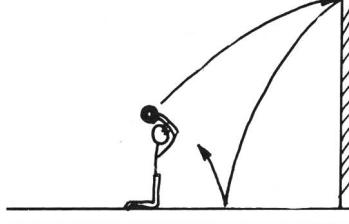
**Accento:** resistenza - velocità-agilità - abilità

**Situazione:** CF integrata - CF annessa

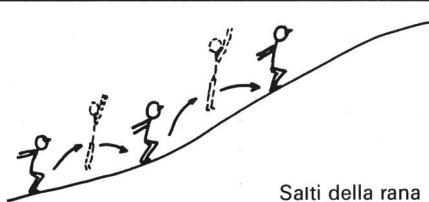
**Materia:** vedi lezione (pag. 285-288)

### Fase 5: come fase 3b)

**Tabella 1** Fase 1: esempi di esercizi di condizione fisica annessi

Simbolo	Fattore	Gruppo muscolare	Esercizio	Carico	Numero di ripetizioni Durata	Serie	Esecuzione	Pausa
	Potenza muscolare	Gambe		Panchina svedese	3 passaggi	3	Esplosiva	1'
				Cassone svedese 3 elementi	6 salti	3	Esplosiva	1'
		Ventre			10	3	Esplosiva	1'
		Braccia		Pallone pesante 1-3 kg	6	3	Esplosiva	1'
	Forza	Schiena			8	3	Lenta	1'

Periodo 1: Esempi di esercizi di condizione fisica separata

Simbolo	Fattore	Gruppo muscolare	Esercizio	Carico	Numero di ripetizioni Durata	Serie	Esecuzione	Pausa
	Potenza muscolare	Gambe	 Salti della rana		3×6 salti	3	Esplosiva	1'
	Potenza muscolare	Braccia	Lanciare piccoli sassi	~ 800 g	8	3	Esplosiva	1'

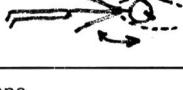
**Tabella 2a** Fase: vacanze

Foglio di controllo dell'allenamento della CF Squadra: \_\_\_\_\_ Nome del giocatore: \_\_\_\_\_

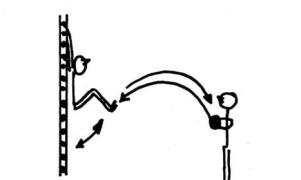
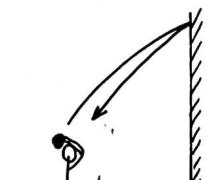
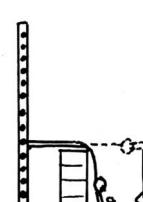
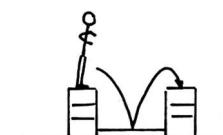
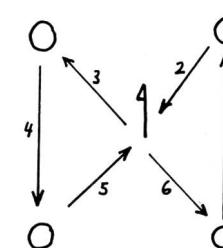
Selezionare questi esercizi dopo discussione con il monitor (luglio-agosto)

Esercizi all'interno o all'esterno	Prestazioni raccomandate	Date e prestazioni personali				
		4. 7	6. 7	8. 7		
1. Gli 8 esercizi di scioglimento		X	X	X		
2. Saltare con la corda	2 x 2'	2 x 3'				
3. Addominali	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8		
4. Pompe	3 x 10	3 x 8	3 x 8	3 x 8		
5. Dorsali (in isometria)	4 x 6''	3 x 6''	3 x 6''	3 x 6''		
6. Saltare sul posto, ginocchi al petto	3 x 8	2 x 8				
7. In sospensione, flessione braccia	3 x 4					
8. Rincorsa, salto per schiacciare	3 x 8	3 x 8				
9. Difesa: capriola e tuffo	3 x 6	3 x 6				
10. Salti della rana	3 x 8					
11. Corsa	15'					
12. Coricati, scatti di 6 m	3 x 4		3 x 4			
13. Corsa in salita (scale)	3 x 3					
14. Equilibrio su 1 piede, gamba semiflessa	2 x 30''	2 x 30''				
15. Nuoto	300 m			500		
16. Ciclismo	30'		120'			
17. Sport complementari (pallacanestro)				30'		
-----						

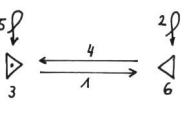
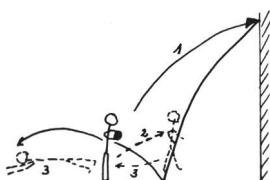
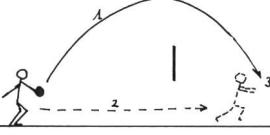
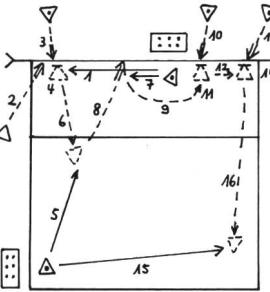
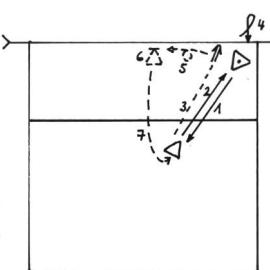
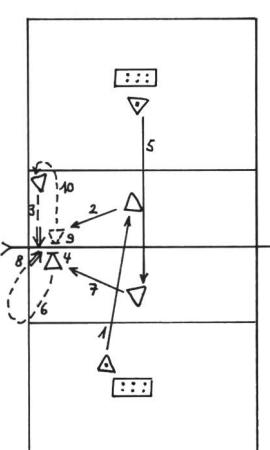
**Tabella 2b** Fase 2: Esempi di esercizi di condizione fisica da eseguire durante le vacanze

Simbolo	Fattore	Gruppo muscolare	Esercizio	Carico	Numero di ripetizioni Durata	Serie	Esecuzione	Pausa
♡	Tenacia		Corsa di durata (foreste, spiaggia)	~ 150 puls.	12 min.	1		
			Nuoto		300 m	1		
			Ciclismo		30 min.	1		
⚡ 1	Potenza muscolare	Ventre			10	3	Esplosiva	1'
					10	3	Esplosiva	1'
1	Forza	Schiena		1 kg nelle mani (pietra, libro)	8	3	Lenta	1'
⚡	Potenza muscolare	Gambe	Salti della rana sul piano in salita		3x8 salti 3x6 salti	3 3	Esplosiva E Esplosiva	1' 1'
					6 salti su ogni gamba	3	E Esplosiva	1'
⚡	Potenza muscolare	Braccia	Appoggi facciali		6	3	E Esplosiva	1'

**Tabella 3 Fase 3a:** Esempio di esercizi di condizione fisica annessa sotto forma di circuito

Simbolo		Gruppo muscolare	Esercizio	Carico	Numero di ripetizioni Durata	Serie	Esecuzione	Pausa
⚡ 1	Potenza muscolare	Ventre		Pallone pesante 3 kg				
⚡ 2	Potenza muscolare	Braccia		Pallone pesante 3 kg				
⚡ 3	Potenza muscolare	Schiena	<p>«Prendere il bucato»</p>  <p>Mettere dei nastri attorno al picchetto</p>					
⚡ 4	Potenza muscolare	Gambe		2–3 elementi di un cassone				
► 1	Resistenza locale	Gambe	 <p>Andare a sedersi sui 4 palloni pesanti 1, 3, 5 = spostamento in avanti 2, 4, 6 = spostamento indietro</p>					

**Tabella 4 Fase 3b:** Esempi di esercizi di condizione fisica integrata

Simbolo	Fattore	Schema dell'esercizio	Descrizione
♥►□	Resistenza		<p>1 = passaggio      2 = passaggio intermedio in palleggio      3 = tuffo o          - capriola          - coricarsi sulla schiena/ventre          - sedersi          - ecc.      4 = passaggio      5 = passaggio intermedio in palleggio      6 = 3</p>
⊕	Agilità		<p>1 = lanciare il pallone contro il muro      2 = saltare sopra il pallone      3 = ½ giro, tuffo</p>
►►	Velocità d'esecuzione		<p>1 = servizio con il braccio      2 = spostamento      3 = afferrare il pallone</p>
♥►□	Resistenza		<p>1 = passaggio      2 = schiacciata      3 = schiacciata lanciando il pallone a se stessi      4 = muro      5 = lanciare il pallone      6 = bagher/tuffo/capriola      7 = passaggio      8 = schiacciata      9 = spostamento      10 = schiacciata lanciando il pallone a se stessi      11 = muro      12 = spostamento      13 = schiacciata lanciando il pallone a se stessi      14 = muro      15 = lanciare il pallone      16 = bagher/tuffo/capriola</p>
♥►□ ⊕	Resistenza Agilità		<p>1 = passaggio      2 = bagher      3 = imitare un attacco a rete      4 = passaggio intermedio in palleggio      5 = giro completo su se stessi      6 = imitare un muro      7 = spostamento</p>
♥►□	Resistenza		<p>1 = lanciare il pallone/passaggio      2 = passaggio      3 = schiacciata      4 = muro      5 = lanciare il pallone      6 = rincorsa di schiacciata      7 = passaggio      8 = schiacciata      9 = muro      10 = rincorsa di schiacciata</p>

## Conclusione

Questo articolo ha soprattutto lo scopo di fornire alcuni consigli ed esempi, semplici, al monitor che si sente sprovvisto dinanzi all'importante problema della preparazione fisica di una giovane squadra.

Abbiamo tacito su alcuni problemi assai importanti come il controllo medico, la fatica, il ricupero. Per esperienza possiamo affermare di non aver mai osservato dei casi di sovrallenamento o di stati di fatica dovuti alla pratica di uno sport. Il giovane elvetico mostra piuttosto la tendenza ad essere sovrallimentato!

Quanto al controllo medico, non abbiamo registrato finora alcun caso in cui si sia potuto stabilire rapporti validi fra un medico e l'allenatore in merito a un giocatore. Il nostro controllo medico-sportivo è soltanto ai suoi inizi. Per contro siamo stati spesso allarmati dal debole potenziale fisico dei nostri giocatori, soprattutto delle nostre giocatrici, come pure dalla povertà delle esperienze e delle qualità atletiche.

È dunque nostro desiderio sensibilizzare il monitor su queste importanti lacune e di comunicargli, con molta modestia, alcune delle nostre esperienze in questo campo.

## Bibliografia

*L'entraînement moderne.* L. Fauconnier, Ed. Adm. Ed. Phys. et Sport, 1968.

*Théorie et méthodologie des jeux sportifs.* Dr L. Teodorescu, Ed. Français réunis 1977.

*Abrégé de médecine du sport.* R. Guillet, Ed. Masson, 1973.

*Manuel de l'éducateur sportif.* E. Thill, Ed. Vigot frères, 1977.

*Sport, médecine, santé.* Dr J. Turblin, Ed. Privat, 1977.

*L'entraînement en volleyball.* Ed. FFVB Paris, 1976.

*Le basketball Expérience d'un médecin.* J. Huguet, Ed. med. Uni., 1977.

*Education physique, sports, biologie.* Dr H. Brandt, Ed. Med. et hygiène, 1967.

*Condition physique.* EFGF No 17 1971.

*Les qualités physiques et entraînement.* C. Bouchard Uni. Laval Québec, Montréal.

*Pallavolo veloce.* O. Federzoni, Ed. Moneta, 1971.