

..... quindi fare allenamenti alle otto di sera, avendo di sovente solo una metà campo a disposizione in cui lavorare: è doveroso tener conto di tutte queste problematiche.

Il mio consiglio comunque è quello di lavorare con la palla, perché il giocatore vuole venire al campo e “sfogarsi”, ma ricordando sempre l’obiettivo da raggiungere.

I lavori che si possono eseguire sia durante un programma mensile che annuale sono molteplici, l’importante è fornire una successione di esercizi in modo tale che il giocatore si adatti ai carichi di lavoro. Eseguire lavori di resistenza specifica, fartlek, lavori di resistenza alla velocità, lavori lattacidi e alattacidi è molto importante, ma lo è ancora di più far lavorare la squadra facendola divertire.

Durante un’unità di allenamento si presentano più possibilità per un lavoro sulla resistenza di base; i momenti più adatti sono l’inizio dell’allenamento (fase di riscaldamento), la parte centrale (che è la parte più importante della seduta) e la parte finale (corsa rigenerativa). Il lavoro di resistenza di base viene inserito in modo differenziato nelle singole parti dell’unità di allenamento in base al volume, all’intensità e all’impostazione dei contenuti. Ora propongo un esempio di lavoro mensile con due sedute alla settimana, di cui una dedicata solo alla resistenza, ricordando che la durata delle fasi centrali è da dividere tra il lavoro atletico e quello tecnico-tattico.



## **1° SETTIMANA**

Solitamente la seduta dedicata alla resistenza si svolge il martedì o il mercoledì, in modo da garantire un recupero totale della gara svoltasi la domenica. Ricordiamo che la seduta viene suddivisa sempre in tre fasi, una fase iniziale di attivazione, una fase centrale più intensa e una fase finale per riportare l’organismo ai ritmi abituali.

**MARTEDÌ**

**FASE INIZIALE (30 minuti)**

Riscaldamento con gioco della "pallamano", in cui i giocatori sono suddivisi in due squadre e si trasmettono la palla; un punto al raggiungimento di dieci passaggi consecutivi. Questa esercitazione viene sviluppata in un'area di 50 metri per 30 metri, con lo scopo di innalzare la temperatura corporea e la frequenza cardiaca (obiettivo condizionale), nonché di attaccare gli spazi ed avere un'adeguata organizzazione spazio-temporale (obiettivo tattico).

L'esercitazione può essere intervallata dallo stretching a piacere del misiar. La stessa esercitazione può avvenire con trasmissione della palla con un gesto tecnico (interno piede, collo piede, colpo di testa, ecc.).

In questo modo prepariamo l'atleta al lavoro successivo di resistenza, fermo restando che questa esercitazione è già a carattere aerobico e con l'utilizzo della palla abbiamo creato una forma di competizione.

Negli ultimi minuti si effettuano delle andature preatletiche su distanze di 15 metri circa, in cui si eseguono serie di skip a ginocchia alte, corsa calciata dietro, corsa calciata tesa in avanti, passo-step, corsa laterale incrociata, esercizi per gli adduttori, allunghi. Ogni esercizio è seguito da un recupero di passo fino al punto di partenza.

**FASE CENTRALE (40 minuti)**

Esercitazione di Fartlek sul campo (20' di lavoro più 12' di recupero più 10' di stretching finale); i giocatori corrono liberi per il campo ed eseguono 4 serie da 5 minuti l'una di variazioni di ritmo, con un recupero tra le serie di 4 minuti, nel seguente modo:

1': 20" in corsa leggera e 10" in allungo;

1': 25" in corsa leggera e 5" in sprint massimale;

1': 20" in corsa leggera e 10" serie di balzi a piacere;

1': 15" in corsa leggera e 15" in allungo con cambi di direzione;

1': 20" in corsa leggera e 10" in sprint massimale con cambi di direzione;

Questa è un'esercitazione a secco (cioè senza l'utilizzo della palla) che prevede l'inserimento di variazioni di intensità, risultando così un lavoro allenamento a carattere misto che attiva meccanismi di anaerobia con debito di ossigeno lattacido, il quale viene parzialmente pagato nella fase di intensità minore. Nei quattro minuti di recupero si consiglia di eseguire dello stretching, in modo tale da avere anche un recupero cardiovascolare.

Al termine dell'esercitazione occorre far eseguire agli atleti un recupero importante (10'di stretching) per affrontare il lavoro successivo.

**FASE FINALE (30 minuti)**

ESERCITAZIONI TECNICO-TATTICHE ed esercitazioni di stretching defaticante. A mio parere, una corsa defaticante di un paio di minuti aiuta a riportare l'organismo alle condizioni di ripristino iniziali, con frequenza cardiaca e temperatura corporea nella normalità. Successivamente lo stretching aiuta i muscoli ad un buon recupero e preserva l'organismo da infortuni futuri.

Nella seconda seduta settimanale ciò che bisogna tenere in forte considerazione è che l'allenamento è preparatorio alla partita, quindi bisogna dare priorità ai tempi di recupero.

In questa seduta, che solitamente viene effettuata il giovedì o il venerdì, la palla deve essere presente, a mio avviso, nel maggior numero di esercitazioni possibili. E' difficile lavorare sulla resistenza in questa unità, in quanto la velocità unita alla forza dovrebbero essere prioritarie. Tocchiamo alcune fasi di resistenza solo al momento della partita finale che chiude la seduta, dando particolare attenzione ai ritmi della gara e alla brillantezza dei giocatori.

In questa prima settimana di lavoro ho voluto mettere in risalto il lavoro di resistenza a secco, perché avere una buona base significa lavorare bene per il futuro e trarre benefici nelle sedute successive, in cui si può utilizzare la palla in tutte le esercitazioni aerobiche.



## **2° SETTIMANA**

Nella seconda settimana di lavoro con l'obiettivo di incrementare il lavoro di resistenza, le sedute possono svolgersi con l'uso della palla, sia nella fase iniziale che in quella centrale e finale.

La seduta descritta a seguire è molto intensa e si può arrivare ad una frequenza cardiaca di 180 battiti al minuto circa (soggettiva), e cerca soprattutto di imitare la gara sia dal punto di vista atletico che tattico.

Nella seconda seduta settimanale, come in quella precedente, le qualità su cui lavorare sono la velocità, l'accelerazione e la decelerazione, con e senza palla, anche se metterei in risalto sempre esercizi con la palla e con .....