

LO SVILUPPO DELLE QUALITÀ FISICHE DEL GIOCATORE DI PALLAMANO

E. CAPRA, V. FRANCESE, G. TROILO

Il gioco della pallamano (handball)

Le fasi caratteristiche del gioco d'attacco nella pallamano sono:

- il contropiede;
- il proseguimento del contropiede o seconda fase;
- la preparazione dell'attacco alla difesa organizzata (gioco piazzato);

— l'attacco contro la difesa organizzata, in genere a « zona ».

Anche la difesa ha naturalmente le sue fasi. Ognuna di queste fasi, di attacco o di difesa, ha delle caratteristiche particolari.

Il gioco si svolge su di un campo avente le misure di 40 metri per 20. Il pallone, per gli juniores, pesa 425-475 grammi.

Durata e qualità degli sforzi

Una partita di pallamano dura due tempi di 30 minuti con un intervallo di 10'. Per gli juniores e le donne i tempi sono di 25'.

In realtà, poiché i giocatori sono 12 e soltanto 7 possono trovarsi contemporaneamente sul campo, si è calcolato che mediamente un giocatore lavora per 32', anche tenendo conto delle pause di gioco dovute alle regole specifiche.

La pallamano è un gioco caratterizzato da una grande varietà di movimenti, effettuati con o senza il pallone, che si svolgono sotto l'effetto variabile della velocità, della destrezza e della forza e che dipendono dalla lotta diretta del giocatore con l'avversario e dal gioco collettivo: partenze, scatti a velocità massimale, corsa ad andatura media, bruschi cambi di direzione, salti, lanci, ecc.

Le fasi salienti del gioco (penetrazioni, scatti, tiri, ecc.) si svolgono in condizioni di natura ANAEROBICA (alattacida o lattacida).

A queste fasi si alternano fasi aerobiche durante le quali i giocatori dovrebbero essere in grado di recuperare gli sforzi precedenti.

All'inizio dell'incontro o dopo ogni rete segnata, l'impostazione dell'attacco è di natura AEROBICA, la preparazione è di natura ANAEROBICA LATTACIDA e la conclusione è di natura ANAEROBICA ALATTACIDA.

Secondo uno studio effettuato su più partite, gli sforzi che vengono compiuti in 32' di gioco effettivi consistono, in media, per ogni giocatore in:

- distanza totale di corsa: 2.500 metri;
- sprint a velocità massimale: 350 metri;

- corsa ad andatura media: 1.750 metri;
- spostamenti ad andatura lenta: 400 metri;
- partenze: 45;
- cambi di ritmo: 160;
- cambi di direzione: 220;
- salti: 12;
- passaggi del pallone: 80;
- tiri in porta: 6.

Caratteristiche dei giocatori nei vari ruoli

I giocatori si dividono in portieri, terzini, ali e pivots.

Hanno compiti specifici di gioco e caratteristiche somatiche molto diverse.

Ai recenti campionati del mondo per squadre juniores i giocatori più alti erano oltre 2 metri, mentre i più bassi molto meno di 1,80.

Pensiamo che le premesse fatte rendano chiara la necessità, per un giocatore di pallamano, di avere un livello atletico elevato, che un allenamento razionale deve poter mantenere e migliorare.

Il gioco, per la sua essenziale componente dinamica, richiede il potenziamento ad alto livello di tutte le qualità (forza, velocità, resistenza specifica, mobilità articolare, coordinazione e precisione) che si esprimono poi nel gioco con gesti caratteristici ed essenzialmente naturali quali: correre, saltare, lanciare.

Alcuni principi riguardanti l'allenamento

- 1) Gradualità dell'allenamento;
- 2) Continuità dell'allenamento;
- 3) Collegamento tra i vari tipi di allenamento;
- 4) Progressività nel carico di lavoro;
- 5) Divisione ciclica dell'allenamento.

Gradualità: come viene distribuito il lavoro nel periodo dell'allenamento. Ad esempio: il pericolo della preparazione (pre-campionato) è caratterizzato da un lavoro in quantità ma a bassa intensità. Gradualmente si ridurrà la quantità e si aumenterà l'intensità.

Continuità: rispetto delle fasi di lavoro e delle fasi di recupero necessarie. Sia in rapporto alle fasi della singola seduta che in rapporto alle varie sedute.

Collegamento tra i vari tipi di allenamento: collegamento logico tra le varie fasi della preparazione. Ad esempio: preparazione fisica generale con preparazione fisica speciale.

Progressività: carichi di lavoro in rapporto al periodo di preparazione, al carico precedente ed a quello successivo.

Suddivisione in cicli: suddivisione del periodo di preparazione in macrocicli e microcicli. Nei microcicli il rapporto tra allenamenti intensi e meno intensi può essere di 2 a 1 o 3 a 1 a seconda del momento della preparazione e dell'età dell'atleta.

Nella periodizzazione annuale per la pallamano è previsto normalmente un periodo di preparazione di 45-60 giorni. In questo periodo sarà curato particolarmente il miglioramento delle qualità fisiche del giocatore. La preparazione fisica, riferita alla pallamano, si divide in PREPARAZIONE FISICA GENERALE E SPECIALE. Queste sono tipiche del periodo della preparazione, mentre il lavoro più caratteristico usato nella pallamano è il LAVORO SITUAZIONALE che ha il compito di adattare le funzioni fisiologiche e gli apparati motori alle esigenze specifiche del gioco, usando esercizi molto simili alle varie situazioni del gioco agonistico (singole sequenze di gioco adoperate come elementi allenanti). La PREPARAZIONE FISICA SITUAZIONALE la potremmo considerare una preparazione fisica speciale in fase avanzata e particolarmente adatta al periodo agonistico (campionato).

Si tratta di un metodo che utilizza esercizi dai più semplici ai più complessi, variamente combinati con azioni di potenziamento delle varie qualità. Conduce inoltre all'apprendimento di varie combinazioni di gioco e all'autorizzazione dei movimenti.

Il miglioramento delle qualità fisiche

La forza: nella pallamano trova la sua applicazione nei tiri, nel contrasto con l'avversario, nello stacco dei salti ecc. Il tipo di forza che interessa è la FORZA ESPLOSIVA che si può incrementare (di circa il 20%) soprattutto nell'età giovanile. Si incrementa con l'uso di carichi leggeri (cinture, polsiere, palloni medicinali, ercolina, palloni tipo pallamano più pesanti — 800 grammi —, piccole manubri, ecc.) ed ESECUZIONI alla massima velocità possibile.

Gli esercizi devono riprodurre azioni di gioco o azioni simili e devono avere una durata tale da permettere una esatta esecuzione. Il recupero deve essere completo.

La velocità: nella pallamano si esprime soprattutto nel tiro, nel cambio di direzione, nella reazione allo stimolo visivo, nella corsa, nella accelerazione. La distanza caratteristica usata nella pallamano è di 20-30 metri.

Si tratta di una qualità naturale che può tuttavia essere migliorata fino al 21-22esimo anno di età.

Viene incrementata con le seguenti metodiche:

- ripetizioni di scatti alla massima velocità;
- metodo intervallato;
- metodo agonistico (esercizi di velocità sotto forma di gara);
- metodo situazionale (ad esempio: il contropiede).

Una delle caratteristiche dell'età dai 14-16 anni è quella di esprimersi con movimenti lenti. Esiste pertanto la necessità di insistere sull'allenamento alla velocità sia per incrementare la qualità propria della velocità, ma anche per un allenamento al ritmo di esecuzione, qualità particolarmente richiesta nella pallamano.

La resistenza generale (aerobica)

E' quella che interessa maggiormente nel periodo degli juniores. E' migliorabile in maggior percentuale nel periodo giovanile.

La resistenza specifica

La resistenza specifica nella pallamano si evidenzia nelle azioni di gioco di attacco e di difesa, dove è necessario mantenere un ritmo di gioco elevato il più a lungo possibile. E' la qualità che può essere maggiormente migliorata, però durante la maturità fisica del giocatore.

La mobilità articolare

E' importante per l'esecuzione ottimale delle varie azioni di gioco. Può essere migliorata moltissimo, soprattutto nel periodo giovanile, con esercitazioni quotidiane. I metodi usati nella pallamano sono fondamentalmente due: quello statico (tipo yoga) e quello dinamico (vari esercizi di mobilità articolare eseguiti con azioni appunto dinamiche).

La coordinazione

E' innata per circa l'80% e si può tuttavia incrementare soprattutto nell'età giovanile, escluso il periodo puberale, essendo questo il periodo durante il quale si acquisiscono con maggiore facilità elementi motori nuovi.

Metodo seguito nella pallamano per sviluppare la coordinazione:

- fornire ai giovani sempre nuovi elementi da apprendere;
- inserimento degli elementi motori acquisiti in combinazioni sempre diverse;
- inserimento delle varie combinazioni di elementi motori in situazioni di gioco sempre diverse (esempio: particolari caratteristiche del campo di gioco, numero maggiore di giocatori, vari livelli di avversari).

La precisione

Capacità di compiere movimenti tecnici complessi dando loro una giusta collocazione nello spazio. Lo sviluppo di questa qualità va inserito in una fase successiva a quella dell'apprendimento degli elementi tecnici. E' una qualità importante nella pallamano, soprattutto nell'esecuzione dei tiri e dei passaggi. Il metodo di sviluppo più efficace è quello « situazionale », con l'esecuzione di vari esercizi specifici.

Conclusione

La Federazione Italiana Gioco Handball, conscia dell'importanza dell'attività giovanile sta realizzando tutta una serie di iniziative atte a valorizzare ulteriormente questo vitale settore dell'attività federale.

Possiamo riassumerle così:

- 1) Formazione di tecnici «per i giovani ». Nei corsi vengono trattati argomenti di base ritenuti fondamentali per la formazione di atleti giovani, fino a condurli alla completa maturazione. I corsi devono condurre i tecnici alla formulazione di piani di allenamento pluriennali, sia generali, sia particolari.
- 2) Responsabilizzazione degli allenatori societari.
- 3) Motivazione dell'attività con la istituzione di campionati allievi e juniores sempre più impegnativi.