
I problemi del recupero funzionale degli atleti durante un torneo di alto livello

Marco Mencarelli
Tecnico Squadre Nazionali FIPAV

Particolarità della pallavolo internazionale

- Importanza del livello di tensione agonistica ottimale
 - Livello del confronto agonistico
 - Gestione della variabilità del livello del confronto durante un grande evento
- Importanza del livello prestativo percepito dal giocatore
 - Conferisce ancora più importanza alle procedure di recupero funzionale

Particolarità della pallavolo internazionale

- Gestione di un ricorrente momento critico dal punto di vista psico – fisico
 - Problemi molto spesso mascherati o enfatizzati dal livello delle squadre avversarie
- Gestione delle risposte individuali alle sconfitte
 - Soprattutto se legate ad autoconsapevolezza di livelli di prestazione insufficienti di titolari
 - Le risposte delle riserve sul piano motivazionale

Struttura dell'evento

- Partita ogni 2 giorni (Torneo Olimpico)
 - Individuazione del limite che definisce il giorno di riposo....:
 - ...necessario per il recupero psico – fisico
 - ...problematico per mantenere i livelli di tensione agonistica
 - Struttura che rende agevole il recupero funzionale in generale
 - Struttura ottimale per la gestione del livello di prestazione delle riserve

Struttura dell'evento

- Torneo a blocchi di 2 o 3 partite
 - La problematica del recupero funzionale è condizionata dagli orari di gioco e in generale dal timing organizzativo della giornata
 - Struttura che condiziona in modo significativo la gestione del livello di prestazione delle riserve che hanno poco spazio di allenamento
 - Struttura che per il giocatore in condizione prestativa ottimale rappresenta una sorta di routine

Criteri di individuazione delle strategie di recupero

- Esigenza di attuare programmi di prevenzione specifici
 - Esigenze di lavoro supplementare soprattutto con sovraccarichi
 - Esigenze di lavoro con attrezzature particolari
 - Esigenze di lavoro limitato
- Esigenza legata ai ruoli particolari (alzatrice, opposto, libero, cambio 2°linea)
 - Esigenze di lavoro tecnico supplementare
 - Gestione dell'impossibilità del cambio per il libero

Criteri di individuazione delle strategie di recupero

- Esigenza di svolgere particolari protocolli di riscaldamento – attivazione
 - Esigenza di arrivare ad eseguire le dinamiche tecniche con un ottimo livello di riscaldamento
 - Esigenze di riscaldamento specifico di particolari movimenti
 - Esigenze di attivazione propriocettiva
- Giocatrici senza particolari esigenze
 - Titolari: recupero
 - Riserve: mantenimento della tensione agonistica

Prima

- Timing delle procedure generali di attivazione e dei riposi
- Timing dei pasti principali e controllo della qualità dei pasti stessi (staff medico)
- Timing degli eventuali allenamenti con verifica dei tempi di spostamento
 - La tempistica mai troppo costretta
 - Gli appuntamenti della giornata secondo un ritmo che non lascia lunghi tempi morti

Durante

- Mantenimento del livello di attivazione ottimale
- Mantenimento della qualità del riscaldamento
- Integrazione dei liquidi
- Possibilità di svolgere dei lavori individuali particolari nelle pause lunghe del gioco
 - Aspetto ricorrente in Tornei secondari

Dopo

- A breve termine
 - Subito dopo la partita sul campo secondario
- A medio termine
 - Al rientro in albergo o nella serata comunque prima del riposo notturno con partite nel pomeriggio / sera
 - Prima dell'ultimo pasto della giornata con partite di mattina o primo pomeriggio (in questo caso l'organizzazione mette a disposizione spazi per eventuali allenamenti nella serata)

Dopo

■ A lungo termine

- procedure rimandate alla tarda serata (partita nella mattinata o nel primo pomeriggio) o al mattino successivo (partite nel tardo pomeriggio o sera)
- procedure attuate con intervalli superiori a 2 giorni tra le partite (inserimento di almeno un allenamento tecnico ad intensità elevata per cui il recupero deve considerare il suddetto impegno pari o superiore all'impegno della partita)

Dopo: a breve termine

- Programma cosiddetto di defaticamento
 - Forme varie di automassaggio
 - Attività posturale controllata dal fisioterapista
 - Eventuali interventi specifici individuali
 - Brevi protocolli di lavoro su cardiofitness a bassa intensità (procedura adottata prevalentemente dopo allenamento perché richiede la presenza di attrezzature in palestra)
 - Tecniche di allungamento particolari per il controllo di retrazioni muscolari
- Integrazione alimentare individuale (staff medico)

Dopo: a medio termine

- Protocolli attuati nelle ore successive alla gara inseriti in relazione al timing dei pasti principali sia con titolari che con riserve
 - Eventuali interventi di massaggio specifico
 - Eventuali interventi di scarico su articolazioni e catene muscolari particolarmente coinvolte nei movimenti tecnici
 - Sedute specifiche su pancafit
 - Terapie fisiche di vario genere attraverso attrezzatura apposita al seguito

Dopo: a lungo termine

- Nel caso di partite ravvicinate (strategie ad uso prevalentemente delle titolari)
 - Giocate di mattina o primo pomeriggio (procedure attuate di sera)
 - Tecniche di massaggio atte a facilitare il sonno
 - Controllo posturale abbinato alla meccanica respiratoria diaframmatica
 - Giocate nel tardo pomeriggio o di sera (procedure attuate al mattino successivo)
 - Attività aerobica a bassa intensità
 - Procedure individuali di attivazione (lavoro eccentrico, isometrico, con elastici, ecc.)

Dopo: a lungo termine

- Nel caso di partite poste ad intervalli superiori a 24 – 48 ore
 - Strategie ad uso di titolari e riserve
 - Gestione di un allenamento tecnico ad intensità elevata e relativo processo di recupero
 - Strategie ad uso delle titolari
 - Vedi diapositiva precedente
 - Strategie ad uso delle riserve
 - Strettamente individualizzate (problematica relativamente facile da gestire nei tempi della giornata in cui non ci sarebbe impegno)

Grazie per l'attenzione

marcomencarelli@libero.it

+393356849200