

Premessa: queste pagine non sono un articolo scientifico ne una dispensa ufficiale relativa al corso. Queste pagine sono semplicemente dei miei “appunti” che utilizzo quando preparo una lezione. Rappresentano sostanzialmente la “chiacchierata” che vado a fare sugli argomenti trattati o una parte di essa. Pertanto abbiate la pazienza di perdonare una forma “poco formale”, un linguaggio talvolta “gergale” ed un vocabolario “da campo”. Grazie.

La Preparazione Fisica: analisi dettagliata ed approfondita di alcune esercitazioni specifiche per l’allenamento della forza nella pallavolo.

Preparazione fisica pallavolo = sviluppo della FORZA

sviluppo della FORZA: x prestazione e prevenzione

cos’è la FORZA (definizione, classificazione, “meccanismi”, regimi di contrazione) lo sappiamo...

importante è parlare di allenamento della forza, di SVILUPPO DELLA FORZA

Sviluppo della forza.

Principi FONDAMENTALI:

- * usare carichi “elevati” (si parte da carichi leggeri e con progressività si arriva a lavorare con carichi importanti).
- * usare un ridotto numero di ripetizioni.
- * i recuperi devono essere piuttosto lunghi.
- * **scegliere esercizi adeguati, sostanzialmente esercizi base.**
- * **! conoscere la tecnica degli esercizi.**

Oggi parliamo di 6 esercizi: 4 per gli arti superiori e 2 per gli arti inferiori

Caratteristiche comuni degli esercizi scelti per la lezione di oggi:

essere esercizi BASE (esercizi “globali”, esercizi poliarticolari, esercizi che comportano l’utilizzo di grandi masse muscolari, esercizi che comportano l’utilizzo di più muscoli, esercizi dove la traiettoria di spostamento del carico è pressoché lineare)

essere esercizi svolti a corpo libero e-o con carichi liberi (non servono “macchine” da palestra, il movimento non è “guidato”, la componente coordinativa richiesta all’atleta è significativa)

essere esercizi “facili” (la cui tecnica può essere introdotta presto, se non da subito, nell’iter di formazione dell’atleta pallavolista)

gli esercizi:

braccia → spinta (o distensione) con bilanciere su panca piana

braccia → trazioni alla sbarra

braccia → spinta con manubri da seduto sopra il capo

braccia → rematore con manubrio

gambe → affondi in avanzamento con manubri

gambe → squat con bilanciere

SPINTA CON BILANCIERE SU PANCA PIANA

Uno dei due principali esercizi (insieme alle trazioni alla sbarra) per lo sviluppo muscolare e di forza della parte alta del corpo.

Allena principalmente pettorali, tricipiti e muscolatura anteriore della spalla.

R.O.M. = completo se non ci sono problematiche particolari

Da considerare la posizione degli arti inferiori e di conseguenza della colonna

In alternativa: la spinta con manubri

È possibile usare una panca inclinata a 30 o 40 gradi (attenzione! : l'esercizio "comincia" a cambiare). In caso di "problematiche" di spalla (ad esempio sofferenza del capo lungo del bicipite) variare l'inclinazione della panca e di conseguenza "l'angolo di spinta" braccio-busto può rendere più adatta un'esecuzione un po' difficile o sofferta. La differenza in questi casi la fa usare una panca piana o inclinata e non il bilanciere piuttosto che i manubri

Alternativa senza attrezzi a corpo libero: i piegamenti sulle braccia.

TRAZIONI ALLE SBARRA

Uno dei due principali esercizi (insieme alla spinta con bilanciere su panca piana) per lo sviluppo muscolare e di forza della parte alta del corpo.

Allena principalmente la muscolatura dorsale e i bicipiti.

R.O.M. = completo

Da considerare l'utilizzo di prese diverse

In alternativa (QUANDO POSSIBILE) la "lat machine". La "lat" è indicata nei casi di ridotta forza (livello giovanile e pallavolo femminile) ed è perfetta in fase didattica per educare al controllo scapolare.

SPINTA CON MANUBRI DA SEDUTO SOPRA IL CAPO (LENTO CON MANUBRI)

Valido esercizio per il potenziamento della spalla

Allena principalmente deltoide, trapezio, tricipiti

R.O.M. = ampio ("meglio" un carico medio con movimento più grande che un carico elevato ma con movimento ridotto)

Si può fare in piedi, si può fare con bilanciere (solitamente "meglio" davanti rispetto a dietro il capo)

REMATORE CON MANUBRIO

Esercizio ottimo per il potenziamento della muscolatura posteriore della spalla.

Forse l'esercizio più "preventivo" in assoluto.

Permette di compensare lo squilibrio di spalla tipico degli atleti pallavolisti e deve essere l'esercizio che insegna la corretta dinamica di scapola, che educa al controllo scapolare.

Ne esistono molteplici variabili.

Un'alternativa molto pratica, molto facile, è il pulley (QUANDO SI HA A DISPOSIZIONE QUESTA MACCHINA DA PALESTRA).

Ad ogni livello di qualificazione un esercizio "tipo rematore" svolto con elastico può essere un'ottima e sistematica abitudine pre-allenamento con la palla.

AFFONDI CON MANUBRI

Un esercizio monopodalico ottimo per lo sviluppo muscolare e di forza della parte bassa del corpo.

Allena in maniera pressoché completa la muscolatura dell'arto inferiore

Esecuzione possibile con diverse tecniche: in avanzamento, sul posto indietro (affondi per caduta o contraffondi), sul posto in avanti (affondi per caduta o affondi "classici").

In alternativa: gli affondi con bilanciere

Alternativa da considerare ad ogni livello di qualificazione: senza sovraccarico affondi a corpo libero (con il solo peso corporeo)

I pregi di questo esercizio sono veramente molteplici.

SQUAT CON BILANCIERE

...l'ESERCIZIO per eccellenza...

Un esercizio bipodalico ottimo per lo sviluppo muscolare e di forza della parte bassa del corpo.

Allena in maniera pressoché completa la muscolatura dell'arto inferiore.

MA NON SOLO...!

Lo squat con bilanciere libero allena la "struttura" del giocatore, rinforza la "tenuta" del suo "telaio".

Questo esercizio richiede una grande capacità di stabilizzazione dell'asse corporeo. Uno squat fatto bene prevede un utilizzo corretto e significativo della cosiddetta core stability.

Da considerare la postura!

R.O.M. = da considerare la profondità della discesa (1/4 di squat; mezzo squat → 90° al ginocchio; squat parallelo → angolo al ginocchio < 90°; full squat)

Generalmente: ..."meglio" un carico medio con movimento più grande che un carico elevato ma con movimento ridotto...

Da considerare la mobilità della caviglia (rialzo sotto il tallone? Si-No)

Alternative (meno "pregiate"): lo squat con bilanciere al MultiPower (movimento guidato) e la leg press.