



---

**CORSO DI AGGIORNAMENTO  
NAZIONALE 2011**  
*Verona, 22 e 23 gennaio 2011*

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

*Massimo Merazzi*



---

# Capacità condizionale primaria nella pallavolo:

## LA FORZA



# Finalità della preparazione fisica nella pallavolo

- PRESTATIVE
- PREVENTIVE



# LA FORZA

- DEFINIZIONE
- CLASSIFICAZIONI
- "MECCANISMI" DELLA FORZA  
(fattori strutturali, fattori nervosi,  
fattori legati allo stiramento)
- REGIMI DI CONTRAZIONE



# Lo sviluppo della forza

- Carichi elevati
- Basso numero di ripetizioni
- Recuperi lunghi
- Esercizi base
- Tecnica corretta (!)



# ESERCITAZIONI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLA PALLAVOLO

- 4 esercizi per gli arti superiori
- 2 esercizi per gli arti inferiori



## CARATTERISTICHE COMUNI DEGLI ESERCIZI PRESI IN CONSIDERAZIONE:

- essere esercizi "BASE"
- essere esercizi a CORPO LIBERO e con CARICHI LIBERI
- essere esercizi "FACILI"



## ESERCIZIO CONSIDERATO:

- muscoli bersaglio
- tecnica
- “variabili” dell'esercizio ed “alternative”



## SPINTE CON BILANCIERE SU PANCA PIANA:

- pettorali, tricipiti, deltoide anteriore
- tecnica: R.O.M.; posizione gambe e schiena
- panca inclinata, manubri o bilanciere, piegamenti sulle braccia a terra



## TRAZIONI ALLA SBARRA:

- muscolatura dorsale, bicipiti
- tecnica: R.O.M.; le prese
- la "lat machine"



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

- deltoide, trapezio, tricipite
- tecnica: R.O.M.
- in piedi o seduto, manubri o bilanciere, "davanti" o "dietro"



## REMATORE CON MANUBRIO:

- muscolatura "posteriore" della spalla
- tecnica: il controllo scapolare
- il "pulley", gli elastici



## AFFONDI CON MANUBRI:

- muscolatura arto inferiore (gluteo, posteriori di coscia, quadricipite)
- tecnica: il ginocchio, la colonna
- le "tre" varianti, manubri o bilanciere



## SQUAT CON BILANCIERE:

- muscolatura arto inferiore (gluteo, posteriori di coscia, quadricipite)
- tecnica: R.O.M.; il ginocchio, la colonna
- la profondità dell'accosciata, il "rialzo" sotto il tallone, il multipower, la leg press



# L'allenamento della Forza nella Pallavolo

- *Aspetti pratici* -

La forza deve essere allenata  
due volte la settimana  
(almeno)



# Prima seduta settimanale

- seduta di costruzione muscolare -

- Caratteristiche
- Serie, ripetizioni, carichi e recuperi



<i>Atleta:</i>			<i>Data:</i>	<i>Data:</i>
<b>Riscaldamento</b>				
<b>BRACCIA Esercizi</b>	<b>Recupero</b>	<b>Serie/ripetizioni</b>	<b>carico</b>	<b>carico</b>
-Petto: Spinte bil. panca piana	1'30"	3x12		
-Dorso: Rematore manubrio	1'30"	4x12dx+12sx		
- Spalle: Spinte manubri	1'30"	3x12		
-Dorso: Trazioni alla sbarra	1'30"-2'	4x..."n"...		
<b>GAMBE Esercizi</b>	<b>Recupero</b>	<b>Serie/ripetizioni</b>	<b>carico</b>	<b>carico</b>
- Squat bilanciata libero	1'30"-2'	3x12		
- Affondi (in avanzamento)	1'30"	4 x 12dx+12sx		
<b>ADDOMINALI</b>	<1'	3 x "n"		
<b>LOMBARI</b>	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				



## Seconda seduta settimanale - seduta di allenamento "neuromuscolare" -

- Caratteristiche
- Serie, ripetizioni, carichi e recuperi



<i>Atleta:</i>			<i>Data:</i>	<i>Data:</i>
<b>Riscaldamento</b>				
<b>BRACCIA Esercizi</b>	<b>Recupero</b>	<b>Serie/ripetizioni</b>	<b>carico</b>	<b>carico</b>
-Petto: Spinte bil. panca piana	2'30"-3'	3x6		
-Dorso: Rematore manubrio	2'	3x8dx+8sx		
- Spalle: Spinte manubri	2'-2'30"	3x6		
-Dorso: Trazioni alla sbarra	3'	3x..."n"...	+ zavorra	+ zavorra
<b>GAMBE Esercizi</b>	<b>Recupero</b>	<b>Serie/ripetizioni</b>	<b>carico</b>	<b>carico</b>
- Squat bilanciata libero	3'	4x6		
- Affondi (in avanzamento)	3'	4 x 6dx+6sx		
<b>ADDOMINALI</b>	<1'	3 x "n"		
<b>LOMBARI</b>	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				



---

**Buon lavoro!**

*Grazie per la  
cortese attenzione.*

*Massimo Merazzi*